

Okul Korkusu Yaşayan Çocukların Ebeveynlerine Öneriler



Okul hayatına ilk kez adım atacak çocuklar okul korkusu yaşayarak sınıfa girmeye bile çekinebiliyor. Yeni bir ortam, arkadaşlar ve tümüyle yeni bir çevrenin çocukta korku ve endişeye neden olabileceğinin unutulmaması ve bu konuya hassasiyetle yaklaşılması gerekiyor. Bu süreçte anne babalara ve

öğretmenlere önemli görevler düşüyor. Memorial Sağlık Grubu Çocuk ve Ergen Psikolojisi Bölümü uzmanları, çocukların okula alışma sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgi verdi.

Aşırı korumacı bir tavır sergilemeyin

Okula başlamak evden yani ana kucağından ayrılmaktır; çocuk artık kendi başına var olmaya çalışmak durumundadır. Çocuğunu bireyselleştirmiş ve özgüven kazandırmış aileler bu konuda daha az zorluk yaşarlar; çocuk en başından beri ev içi ve ev dışında öz bakımı ve diğer sorumluluklarını yerine getirmeyi öğrenmiştir. Aksine aşırı korumacı, sürekli olarak çocuğunun başına kötü bir şey gelecekmiş gibi davranan ve bu şekilde sorumluluk vermeden çocuğun kendisine adeta yapışmasına neden olan ebeveynlerin çocukları ayrılma kaygısı yaşarlar. Okul yeni bir ortam ve güvenli ortamdaki ayrılma, tek başınalık anlamına geldiğinden endişe artar.

Çocuğunuza okulu güzel örneklerle anlatın

Çocuklara neden okula gidilmesinin gerektiğinin doğru anlatılması gerekir. Büyümesine yardımcı olacak yeni bilgiler öğrenme, farklı aktiviteler keşfetme, yeni arkadaşlar edinme konularında bilgiler verilmelidir. Okul anlatıldığında bazı çocuklar gitmek istemediğini belirten olumsuz tepkilerde bulunabilirler. Bu durumda kaygı ve endişesinin anlaşılması belirtilmeli ve asla “gideceksin, her çocuk okula gider” gibi genel cevaplar verilmemelidir. Bu çocuğun daha olumsuz bir karşılık vermesine ve ebeveynin onu anlamadığını düşünmesine neden olacaktır. Çocuklar onlara hikaye okunmasını severler ve öykülerin kahramanlarıyla kendilerini özdeşleştirirler. Bunun için okula başlayan çocuklarla ilgili hikaye kitapları okumak, resimler çizmek bu anlamda destekleyici olacaktır.

Yeni ders yılı başlamadan okulu ziyaret edebilirsiniz

Sınıflar, kafeterya, tuvaletler gibi çocuğun sürekli içinde bulunacağı okul ortamını önceden tanınması ilk gün için kendine olan güvenini sağlayacaktır. Okul öncesi süreçte çocuğa zorla okuma-yazma öğretmeye çalışmak okul için caydırıcı olabilir ve çocuk okula isteksiz hale gelebilir. Bunun için isteksiz olan bir çocuğun zorlanmaması gerekir. Okul malzeme alışverişlerini çocukla birlikte yapmak, hangi eşyanın ne işe yarayacağını anlatmak çocuğun okulla ilgili belirli bir hakimiyet kurmasını sağlayabilir.

Çocuğunuzun okula alışması ve ders başarısı için bunlara dikkat edin

1. Anne babanın sınıfa girerek her zaman çocuğunun yanında olduğu izlenimini vermesi doğru değildir.
2. Çocuk ağlayıp ayrılmak istemediğinde onunla daha önce konuşulduğu gibi güvenli ve eğlenceli bir ortamda bireysel olarak bulunması gerektiği hatırlatılmalıdır.
3. Bazen okula alışma döneminde baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durumda çocuğu sakinleştirmek ve okul ile ilgili sıkıntılarından konuşmasına ortam sağlamak çocuğu rahatlatılabilir.
4. İlk günden itibaren oyun ve ders çalışma saatlerinin düzenli bir programa oturtulmalıdır. Bunun için çocuk ile beraber onun hoşuna gidebilecek eğlenceli çizelgeler oluşturulabilir.
5. Yatma saatlerini ayarlaması önemlidir. Bu konuda birlikte odasının kapısına asabileceği bir afiş yapabilirsiniz.
6. Okula sık sık gidip çocuğun denetlenmesi uygun değildir. Çünkü ebeveyn ile çocuklar ayrı bireylerdir. Okul sorumluluğunun çocuğa ait olduğunu görebilmek ve gösterebilmek gerekir.
7. Ders çalışma ortamı önemlidir. Çocuğun bilgisayar, televizyon gibi uyaran faktörlerden uzak bir ortamda masasının üzerinde kitabı, defteri, kalemi ile sade ve sakin bir ortamda ders çalışması gerekir.
8. Bireysel olarak ders yapmasını desteklemek için yanında durup nasıl yapılacağını göstermeli sonra da ondan yapması beklenmelidir. Çocuğun desteğe ve tereddütlü olduğu zaman ebeveynine güvenebileceğini görmeye ihtiyacı vardır.
9. Ona bir şeyler öğretirken sabırlı olmak, zedeleyici sözlerden uzak durmak ve başarabildiğinde sözel ödül olarak "aferin, iyi gidiyor" gibi kelimeler kullanmak destekleyici olacaktır. Maddi ödüllerin sonrasında pazarlığa dönüşebileceğini unutmayın.
10. Ders çalışmanın yanında onunla oyun oynamak çocuğun performans kaygısını azaltır. Aynı zamanda ebeveyni ile paylaşımı artırır. Ders dışında kitap okuma alışkanlığı kazanması için onunla beraber kitap okunmalıdır.
11. Ders dışı sanat ve spor gibi faaliyetlere önem verilmelidir. Çocuğun kendini ifade edebileceği, rahatlayabileceği başka bir ortama ihtiyacı vardır. Bu durum derslerini de olumlu etkiler.
12. Ebeveynlerin çocuğun ders çalışma düzeni, aile içindeki kurallar konusunda ortak fikirde olmaları gerekir. Aksi halde anne ve babanın farklı tutumları zaten okula uyum sağlama sürecinde olan çocuk için kafa karıştırıcı olabilir.