

ÇOCUKLARIN UYUMUNU ZORLAŞTIRAN NEDENLER?

Okula uyum problemleri genellikle çocuk ilk kez okula başladığında sadece ebeveyninden ayrı kalma kaygısına bağlı olarak ortaya çıkmamaktadır. Okula uyum problemleri

- *Bireysel özelliklere,*
- *Ailede meydana gelen travmatik olaylara*
- *Köklü yaşam değişikliklerine*
- *Okul ortamından kaynaklanan*

birçok farklı stresöre bağlı olarak ortaya çıkabiliyor.

Çocuğun okul ortamından, arkadaşlarından ve derslerinden uzak kalması problemleri daha da arttıracığından çocuk okula gitmek istemese de sınıfa girmek istemese de okul saatlerini mutlaka okulda (bahçe, kantin, koridor vb.) geçirmeli, devamsızlık yapmamalıdır.

En önemlisi çocuk okula gitmediği için suçlanmamalı ve bu durumun bir çok çocukta görüldüğü bilinmelidir.

Okula başlamak bazen de farkında olmadan Anne-babaları da kaygılandırır ve korkutur bu da çocukların okula uyumunu zorlaştırır.

- **Çocuğunuzun kapasitesine güvenin böylece onun da kendisine güvenmesine yardımcı olabilirsiniz.**

Yaşanılan problemin çözüm yolunun çocuğunuzda saklı olabileceğini gözden kaçırmayın.

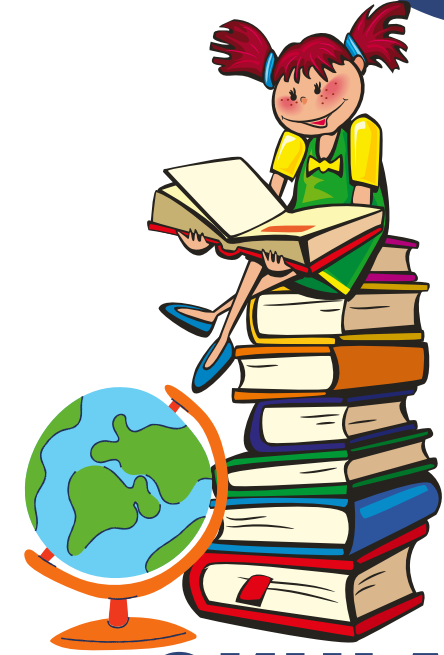
- **'Bu durumla başa çıkmak için ne yapabilirsin?' veya 'Neye ihtiyaç duyuyorsun?' gibi doğrudan çocuğunuza da sorabilirsiniz.**

Çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda yakın çevrenizle (aileniz, arkadaşlarınız vb.) fikir alışverişinde bulunmaya ihtiyaç duyuyorsanız;

- **Çocuğunuzun bulunduğu bir ortamda yapmamanız önemli. Araştırmalar okulla ilgili olumlu tutuma sahip ve okula gitmeyi takdir eden ailelerin çocuklarının okula uyumunun daha sağlıklı geliştiğini göstermektedir.**

Çocuğunuzla okuldan kaçınma davranışı üzerine konuşurken bunun okuldan kaynaklı bir soruna bağlı olarak ortaya çıktığını keşfettiyseniz (Örneğin öğretmenin sert ve yargılayıcı tutumu, arkadaşı/arkadaşları tarafından zorbalığa maruz kalıyor oluşu vb.)

- **Hemen öğretmeniyle ve okul psikolojik danışmanı ile yoksa Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile temasa geçin.**



OKULA BAŞLIYORUM!

OKULA UYUM VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ





ÇOCUĞUNUZ OKULA GİTMEK İSTEMİYOR MU ?

Okulların açılmasıyla birlikte uyum problemleri sık olan bir durumdur. Çocuğun çeşitli sebeplerden dolayı okula gitmekten **kaygı** ve **korku** duymasındır. En sık okula yeni başlayan çocukları etkileyen, anne-babaları oldukça zorlayan ve **ciddiye alınması gereken** bir durumdur.

Çocukların okula gitmek istememesi; sorun uzadıkça sonuçları **akademik başarısızlık**, **azalan akran ilişkileri**, **ebeveynler arası çatışma** ve ek psikiyatrik bozuklukların gelişimini de içerir hale gelebilmektedir. **Baş ağrısı**, **karın ağrısı** ve **yorgunluk** gibi yaygın fiziksel sorunların arkasına saklanan okula uyum problemleri yaşıyor olabilirsiniz.

ÇOCUĞUM NE ZAMAN OKULA UYUM SAĞLAYACAK?

Çocuğun beklentileri, duygu ve düşünceleriyle bu yeni ortama uyum sağlaması mutlaka zaman alacaktır. Yeni ve yabancı ortama uyum sağlama yetişkinler için de sıkıntılı bir durumdur. Genelde çocukların okula tamamen uyum sağlamaları, **“hiç ara vermeden düzenli devam ettikleri taktirde”** yaklaşık 1- 1,5 ay sürer. Bu süre içerisinde hiçbir sorun yaşamadan uyum sağlayan ve bu dönemi rahat atlatan çocuklar olabileceği gibi, farklı düzeylerde geçici sorunlar gösteren çocuklar da olabilecektir

ANNE-BABA OLARAK ÇOCUĞUM İÇİN NELER YAPABİLİRİM ?

Unutmayın ki o keyfi bir nedenle değil, başa çıkmakta zorlandığı kaygı ve korku hissettiği için okula gitmeyi reddediyor.

- **Sakin ve yatıştırıcı bir dil kullanarak onu okula gitmekten asıl alıkoyan sebebin ne olduğunu anlamaya çalışın.**

Size bir şey olacağı korkusuyla okula gitmek istemiyorsa;

- **“Sen okuldayken bana bir şey olacak diye endişelendiğini biliyorum.” şeklinde içinde bulunduğu durumu anladığınızı hissettirin.**

Okulda zorlandığı bir ders ya da okul başarısı kaygısına bağlı olarak okula gitmek istemiyorsa;

- **“Derslerinde zorlanıyor olmanı anlıyorum, endişelenmen çok normal” gibi ifadelerle kaygı ve korku duygularını konuşmaya teşvik edin.**

Okula gitmeden önce evde kargaşa, panik, kaos, öfke ve yargılayıcı yüksek sesler hakimse;

- **Sakin ve iyileştirici önlemler alın. Evden çıkmadan eğlenceli bir şekilde hazırlanmak, birlikte şarkı söylemek, hikaye uydurmak gibi yeni yollar deneyin.**

Çocuk okulda kimseyi tanımadığı için kaygılanıyorsa;

- **İlk günler kendini yalnız hissedebileceği ancak zamanla yeni arkadaşlar edineceği için alışılabilirliği konuşulmalıdır.**