

# Okula başlayan çocukların ailelerine 10 öneri

## Yeni eğitim yılıyla okula ilk kez başlayanlar ile TEOG ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilere ve ailelerine tavsiyeler...

Bugün, 18 milyon 43 bin 15 öğrenci ders başı yapıyor. Yeni eğitim yılıyla okula ilk kez başlayanların kaygısı, TEOG ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ise stresi artacak. Psikolog Doktor Nevin Dölek, bu dönemin kolay atlatılması için ailelerin ve öğretmenlerin yapması gerekenleri Hürriyet'e anlattı.

### 1-) SAKİN VE KARARLI OLUN

Yeni başlayan bazı çocuklar okula gitmek istemez, anne-babadan ve evin rahatından ayrılmak zordur onlar için. Bazen de velinin kaygıları çocuğa yansır. Okulda yaşadıkları onu mutlu etmeyebilir. Okul korkusu genellikle anneden ayrı kalma korkusuyla ilgilidir. Bu durumda çocuğu "Okula gitmek istemiyor" diye cezalandırmayın. Bunları şımarıklık, ilgi çekme arzusu gibi yanlış yorumlamayın. Ona bağırmadan, tehdit etmeden, kesinlikle okula gitmesi gerektiğini sakın ve kararlı bir şekilde anlatın.

### 2-) ÖĞRETMEN-VELİ İŞBİRLİĞİ ÖNEMLİ

İlkokul birinci sınıflar ilk zamanlar öğrenmede zorluk çekebilir. Bu durumda mahcubiyet, öfke hatta suçluluk psikolojisine girmeyin. Öğretmenler ve rehberlik uzmanı ile işbirliği yaparak sorunu çözmeye çalışın. Öğretmenler de öğrenciyi gözlemleyerek onun fiziksel, sosyal, zihinsel ve psikolojik açıdan okula başlamaya hazır olup olmadığını tespit etsin. Öğretmen; dikkat çeken bir durumda vakit kaybetmeden veli ile iletişime geçip, çözüm arayışına girsin.

### 3-) SEVGİNİZİ GÖSTERİN

Çocuğunuza, kendisinden ne kadar memnun olduğunuzu, onun anne-babası olmaktan mutluluk duyduğunuzu anlatın. Onu ne kadar çok sevdiğinizi duymak daima güven verir. Bu da okula, kendisine güvenerek başlamasına yardımcı olur. Ayrıca bu, arkadaş ilişkilerine ve derslerine de yansır. Dersler, okul, arkadaşları ve öğretmeniyle problem yaşadığında bunu konuşabileceği biri olduğunu bilerek, ona göre hareket eder.

### 4-) HAZIRLIKLARA O DA KATILSIN

Günlük olarak çanta ve okul kıyafetlerinin hazırlanmasında çocuğunuzun da katkısı bulunsun. Biraz daha büyük yaş grubu için okul günlerinde saati geldiğinde kendisinin kalkıp hazırlanmaya başlaması gerektiğini anlatın. Bu, onların sorumluluk duygusunun gelişmesini ve kendisini önemsemesini sağlar.

## **5-) YOL ARKADAŞI BULUN**

Yeni bir okula başlayan çocuklar, ilk aylarda yalnızlık çeker. Daha önce okula başlamış komşu veya arkadaş çocuklarıyla yolculuk yapmak onun korkularını azaltabilir. Tanıdığı büyük bir öğrencinin okulda bulunması çocuğunuza güven verir. Okulda daha tecrübeli bir 'dostunun' bulunduğunu bilmek onu rahatlatır.

## **6-) ÖĞRETMENLER, ÖĞRENCİLERİ TANIMAYA ÇALIŞSIN**

İlk haftadan hemen derslere geçmek yerine öğretmenlerin yeni başlayanlara okulu tanıtmaları, hangi ihtiyacını nerede karşılayacağına ilişkin bilgi vermesi, ilgi alanlarını ve yeteneklerini öğrenmeye çalışması, onlarla zaman zaman sohbet etmesi okula motivasyonu kolaylaştırır. Ayrıca öğrencinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olur. Öğretmenin, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini bilmesi, ilerleyen dönemlerde ders işleyişini belirlemek açısından da yol göstericidir.

## **7-) İLK HAFTA ÇOK SIKMAYIN**

Bütün sınıf düzeyleri için ilk haftayı 'uyum' programı olarak düşünmek gerekir. Bu nedenle öğretmenler ilk günlerde hemen derslere başlamak ve okul kurallarını hatırlatmak yerine öğrencilerinin tatilde neler yaptığını sorup, önümüzdeki eğitim yılı planını birlikte yapabilir. Ailelerin de ilk haftadan "Ödevin var mı, ne zaman dersler başlıyor?" gibi sorular sorması doğru olmaz.

## **8-) OKUL REDDİNE DİKKAT EDİN**

Okula gitmeme isteği ara sınıflarda da görülebilir bu 'okul reddi' olarak adlandırılır. Okula devam ederken "Gitmeyeceğim" diye direnen çocuklarda bu yaşanır. Senenin ortasında daha çok ortaokul, lise hatta üniversitede bile rastlanılır. Daha çok erkek çocuklarda görülür. Bu öğrenciler genelde okula gidiyormuş gibi yaparak, derslere girmezler. Okul reddinin; beğenilmediğini hissetme, karşı cinsle ilgili kalp kırıklığı, yeterince başarılı olamama kaygısı gibi nedenleri olabilir. Eğer çocuk bir haftadan fazla okula gitmemekte ısrar ediyorsa, sosyal fobi ve depresyon görülebilir.

## **9-) SAĞLIK GÖREVLİSİNİ BİLGİLENDİRİN**

Çocuğunuz alerji, astım ya da şeker hastası ve alması gereken ilaçlar varsa okulun sağlık görevlisi ile görüşerek, ona yardımcı olmasını isteyin. Aynı şekilde durumu öğretmenine de bildirin. Ayrıca onu okul başlamadan önce özellikle bir çocuk doktoruna kontrole götürün. Okula başladığı ilk hafta bunun için ideal zamandır. Olası rahatsızlıklar bu kontrolde ortaya çıkabilir. Böylece önlemi erkenden almış olursunuz.

## **10-) ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN**

Bazı çocuklar, okuldan eve döndükleri zaman okul konusunu konuşmak istemez. Farklı sorular sorarak, çocuğunuzun konuşmasını sağlayabilirsiniz. Ona kendi çocukluğunuzla

ilgili öyküleri anlatıp, konuşması için zemin hazırlayın. Okul anılarını sizinle paylaşmasında bir sakınca olmadığını anlayınca rahatlar. Konuşmak, öğretmenlere de öğrenciyi yakından tanıma imkânı sağlarken, bazen de yolunda gitmeyen durumların hızlı tespit edilmesi ve çözüm bulunmasında yardımcı olur.

## **BAŞARI İÇİN PLAN ŞART**

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Halil Ekşi, TEOG ve üniversite adaylarının bu yılı rahat geçirmesi için önerilerde bulundu.

## **EBEVEYN DESTEĞİ**

Özellikle TEOG adayları gelişim dönemlerinin de getirdiği bedensel ve zihinsel değişimlere ayak uydurma, kendi kimliklerini oluşturma konusunda da kargaşa yaşıyor. Bu dönemde ebeveyni ile paylaşımları azalsa da onun desteğini hissetmek bu baskıyı azaltır.

## **HAZIRLIKLIL OLUN**

Adaylar yılın başında bir plan yaparak, sınav konularını listeleyip çalışma süresi belirleyebilirler. Eksik konuları saptayıp, bunları gözden geçirince güvenleri artar. Ayrıca başarısızlık ihtimaline karşı 'B' planı yapmak adayı rahatlatır.

## **KÜÇÜK ARALAR İYİ GELİR**

Adaylar, bu yılı sadece ders çalışmak olarak görmemeli. Küçük aralar başarıyı da artırır. Sinemaya gitmek, arkadaşlarla zaman geçirmek, sanat ve spor aktiviteleri bedensel ve ruhsal dinlenmeyi sağlar.

## **SAĞLIĞA DİKKAT**

Gece geç saatlere kadar uykusuz kalmak, uyumamak için kahve içmek sıkıntılı sonuçlar doğurabilir. Böyle çalışan adayın ders verimi düşer, sık hastalanır ve uzun süre derslerden uzak kalabilir.