

OKULUMUZA

HOŞ GELDİNİZ...

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR...

NAZMİ KIRELLİ
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI



Bu seminerde deđineceđimiz konular;

- Okula uyum süreci
- Okul korkusu (fobisi)
- Yapılmaması gerekenler
- Ödev



**Okula başlama hem
aile hem de çocuk için
heyecan verici bir
deneyimdir.**



**Bir çok çocuk için okul daha önce
hemen hiçbirini tanımadığı çok
sayıda çocukla karşılaşma
zorunluluđuyla, uyulması
gereken kurallarıyla ve
başarılması gereken öğrenim
görevleriyle dolu yepyeni bir
sosyal çevredir.**

Okula Uyum



- Okula uyum genellikle 3-4 hafta gibi bir sürede tamamlanır. Çocuğun evden ve anneden ayrılabilmesi ile okula uyum arasında bir ilişki vardır.

! Ülkemizde çoğunlukla çocukların değil annelerin okula uyum sağlamada zorlandığını unutmayın.

Çocuğun Endişeleri

- Okulda ne yapılır? Ben istediklerini yapabilecek miyim?
- Öğretmen bana ne zaman kötü davranacak?
- Ben yokken annem babam ne yapıyor?
- Büyük yaştaki çocuklar bana zarar verir mi? Ya bana sataşırlarsa?
- Kalabalıkta ne yapacağım?
- Okul ne zaman bitecek?

- Çocuğun okula uyum sürecini kolaylaştırmak ve endişelerinden arındırmak için okul yaşantısı hakkında bilgi verilmelidir.

Okul korkusu nedir?

Okul çağındaki çocuklarda birden bire okula gitmeye karşı beliren yoğun direnç ve korku durumudur...

İlkokul, ortaokul ve lisede de görülebilen okul korkusunun tedavisi yaşı küçük olan çocuklarda daha kolay olmaktadır... Okul korkusu tedavi edilmediği zaman daha büyük sorunlara da yol açabilir..



**Okul Fobisi
Değil,
Anneden
Ayrılma
Korkusudur**



Okul korkusunun Nedenleri

- Anneden ayrı kalma ve terk edilme korkusu...
- Annenin de çocuğa bağımlı olması okul korkusunu tetikleyebilir.
- Bir hastalık yada kaza sonucu evde bakım
- Kardeş kıskançlığı
- Evdeki çatışmalı ortam
- Başarısız olma endişesi
- Öğrenilmiş kaygı...anne ve babadan



Psikolojik Belirtiler



- Çoğu zaman evde rahattırlar. Şiddetli vakalarda çocuklar evde de huzursuzdurlar. Bağlı ve bağımlı oldukları aile bireyini bir yere bırakmaz, peşinde dolaşırlar.
- Belirtiler genellikle okula gitme vaktinde yoğunlaşır, okuldan ayrılma vaktinde azalır ve daha çok Eylül, Ekim aylarında ortaya çıkar.
- Okul etkinliklerine karşı pasif içe kapanık veya korkulu davranıyorsa okulda daha çok ağlamaya kavga etmeye dikkat çekmeye başlamışsa...
- Öğretmenden sık sık izin isteyip dışarı çıkmak istiyorsa
- Okulda ve evde nedensiz yere ağlamaya, kavga etmeye ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa,

Fizyolojik Belirtiler

- Tıbbı temeli olmayan bedensel şikayetler
- Karınlarının, başlarının ağrıdığını, hasta olduklarını söylerler. Bu yakınmalar evde kalmalarına izin verildiğinde sona erer.
- İştahsızlık ve uykusuzluk mide bulantısı görülmektedir.
- Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısı bahane ederek şikayet ediyorsa,

Okul Fobisi Nasıl Aşılır?



Aileler neler yapabilir?

- Kendinizi çocuğunuzun yerine koyunuz ve duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışınız ..

**Anne sakin,
sabırlı ve
güvenli
olmalıdır.**

**Çünkü annenin
tüm duyguları
aynen çocuğa
yansır**



- -Çocuğun okula karşı negatif duygular beslememesi için okulun ve okumanın kazandıracığı şeylerden bahsedilmeli Örneğin okulda kuracağı arkadaşlıklardan yada anne babanın geçmişte arkadaşları ve öğretmeniyle olan olumlu yaşantılarından örnekler verilmeli



***Korku da diđer
duygular gibi
yařamın bir
parçasıdır ve
çocuklarda sık
rastlanan bir
tepkidir.***



Çocuđunuzla Okul Korkusu Hakkında Konuşun

Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak,
hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını
hissedip rahatlamasını sağlar.

**Okula gitmemesi halinde yapılan
çalışmalardan geri kalacağı ve
bunun kendisi için bazı aksaklıklara
yol açacağını anlatmaya
çalışılmalıdır.**

**Bu Sıkıntılı
Durumun Geçici
Olabileceđi,
Kendisi İle Aynı
Durumda Olan
Başka Çocukların
Olduğu Anlatın.**





**Okula
Gitmesi
Konusunda
Kararlı
Sabırlı,
tutarlı
Olun**

ÇÖZÜMÜN YARISI;

**Okula gitmesi mutlaka
sağlanmalıdır!!**

**Çocuk Okula
Götürüldüğünde
Vedalaşmaları
Çabuk Ve Kısa
Sürelî Tutun**



Çocukların okul korkusu görmemezlikten gelinmemeli. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek ancak çözümlü zorlaştırır ve öğrencinin bütün öğrenim yaşamları olumsuz etkilenebilir.

***Ona Günüünüzün
Nasıl Gececeğini
Anlatıp Onunla
Gününün Nasıl
Geçtiği Hakkında
Konuşmak İkinizi
De Rahatlatabilir***



**EVDEN AYRILMA
KORKUSU
ÇOCUĞUN OKULU
SEVMESİYLE
AŞILABİLİR**

**Öğretmenini
Sevmesini
Destekleyin**

**Öğretmenlerle Bilgi
Alışverişinde Bulunun.
Veli Toplantılarına
Katılmaya Çalışın**

**Sizin Okulu Sahiplenmeniz
Onun Sahiplenmesini
Dođrudan Etkiler**

***OKULDA OLAN GELİŐMELERDEN
HABERDAR OLUN. AKTİVİTELERE
KATILIN.***

**Okula Gitmediđi İçin
ocuk Sulanmamalı,
Gözyaşları İle Dalga
Geçilmemeli**

- Okula gitmeyi zorunluluk yada ceza gibi algılamalarına sebep olacak konuşmalardan kaçınmalıdırlar.
- ‘Çok yaramazlık yapıyorsun seneye okula göndereyim senide gününü gör.’ Ya da’
Okula başla da senden kurtulayım.’

Öğretmeni
Disiplin Aracı
Olarak
Kullanmayın



Okul Hakkındaki
Olumsuz
Eleştirilerinizi
Çocuğunuzun
Duymasını
Engelleyin



Devamsızlık yapmamaya özen gösterin...

- Gerek okula uyum döneminde gerekse çocuğunuzun daha sonraki öğrenim hayatında devamsızlık yapmaması konusunda hassas davranın.
- Hastalık gibi durumlarda ise evde dinlenmesi okula gelmesinden daha yararlıdır.



BESLENME

- Çocuğunuzun beslenmesine dikkat edin.
- Çocuğunuzun kahvaltı yaptırmadan veya yemek yedirmeden kesinlikle okula göndermeyin.
- Okul çağındaki çocuklar, büyüme ve gelişme döneminde olduklarından, günlük ortalama almaları gereken kalori miktarı ve alacakları besinlerin dengeli olmasına özen gösterilmesi gerekiyor.
- Bu konuda titiz olun. Yemeklerini zamanında yedirin.



Uyku düzeni artık çok daha önemli...

- İlkokul çocuklarının uyku ihtiyacı 9-11 saatleri arasında değişir.
- Dişlerin fırçalanması, kıyafetlerin değişmesi, 1 bardak süt hazırlanılması çocuğun uykuya geçişine yardımcı olur.
- Eğer çocuk uykuya dalmadan önce konuşmak istiyorsa kısa bir süre sohbet edilebilir akabinde bir masal okuyarak çocuğun gevşemesi sağlanabilir.
- Tv, bilgisayar, tablet gibi elektronik cihazlar uykudan 1 saat önce kesilmelidir.



Televizyon ve Bilgisayar Düzenlemesi

- Televizyon izlemede çocuğunuza seçici olma alışkanlığı kazandırın.
- Sürekli televizyon izlemek çocuğunuzun başarısını olumsuz yönde etkiler. Ancak bunu zor kullanarak değil, ikna ederek gerçekleştirin.
- Tıpkı televizyon konusunda olduğu gibi bilgisayar konusunda da bilinçli, sınırlarını bilen ve irade gösteren çocuklar olmaları için çaba sarfedilmelidir.



Oyun oynamaya kısıtlama yok

- Oyun, çocuğun en az beslenme kadar temel bir ihtiyacıdır.
- Okula başlaması ile birlikte oyuna büyük bir kısıtlama koymaya kalkışılmamalıdır.
- Bir çocuk asla oyun oynamama ile cezalandırılmamalıdır.



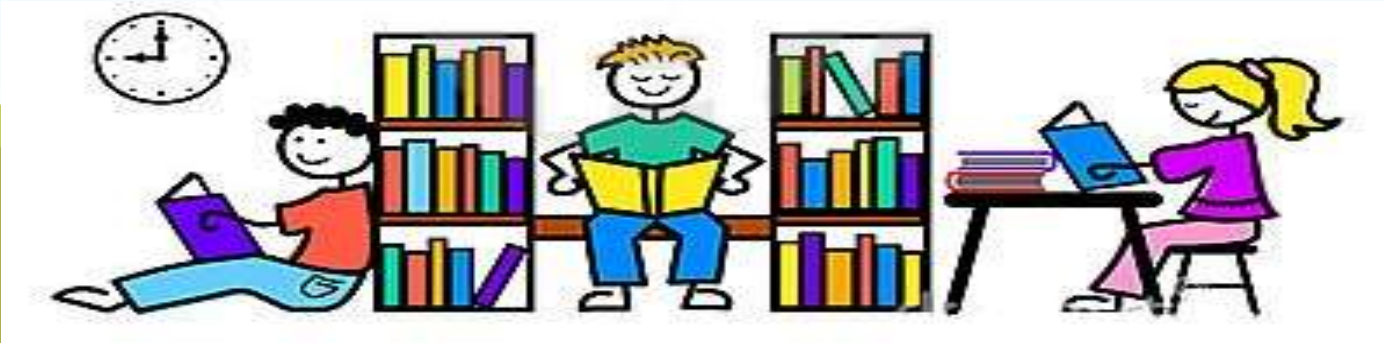
Diđer velilerle ve çocuklarla tanışın...

- Okula uyum hem siz anne babalar hem de çocuklar için aşılanması gereken bir dönemdir.
- Çocuğunuzun sınıf arkadaşları ile tanışması için fırsatlar yaratın. Parkta ve evinizde bir araya gelmelerini sağlayabilirsiniz.
- Bunun için sizin de diğer velilerle tanışmanız yararlı olacaktır.



Ders çalışırken ne yapmalıyız?

- Anne baba çocuğa ihtiyacı olduğunda yardım edebileceğini açık ve net biçimde ifade etmeli ama çocuğun yerine hiçbir şekilde sorumluluk almayacağını da hissettirmelidir.
- Dolayısıyla çocuk verilen ödevleri kendisi yapmalı, anlayamadığı zaman ya da kontrol edilmesi aşamasında anne baba yardım etmelidir.
- Bu yaştaki çocukların dikkat süreleri kısa olduğu için, ders çalışma süresi 15- 20 dakika kadar olmalıdır. 15 dakika kadar ara verildikten sonra tekrar ders çalışılabilir.
- Günlük ders çalışma süresi ödev miktarına göre değişiklik gösterebilir ancak toplamda 1 saati geçmemelidir.



Ödevleriyle ilgilenin.

- Veli, ev ödevini yapan çocuğa bir çeşit yol gösterici gibi davranmalıdır. **Çocuk ödevlerini kendisi yapmalıdır.** *Çocuk ev ödevlerini yaparken sorunlarla karşılaşınca ona çözüm yolları göstermek, ev ödevlerini kontrol edip yanlışlarını saptamak ve bunları düzeltmenin yöntemlerini anlatmak doğru olur.*

Kıyaslama- Etiketleme

Her çocuk farklıdır.

Çocukların yıl içindeki performansını arkadaşlarıyla kıyaslamayın.

Farklı zamanlarda okuma-yazmaya geçebilirler.

Farklı sayıda arkadaş edinebilirler.

El becerileri ve İlgi alanları farklılaşabilir.

Kıyaslama- Etiketleme

- Sen yapamazsın, tembel, sorumsuz, beceriksiz gibi sıfatlar kullanılması çocuğun o kalıba girmesine neden olur.
- Bunun yerine çocuğun başarılı olduğunu alanda söylenen güzel sözler, çocuğun başarısız olduğu alanlarda çabalamasına da yardımcı olur😊

Resim, m¼zik, drama, dans, spor becerilerin geliřtirilmesi

- Çocukların belli alanlardaki yetenek ve becerileri küçük yaşlarda tespit edilip geliřtirilmelidir.
- Çünkü sanatsal faaliyetler **Yaratıcılık** becerilerinin gelişmesine destek olur.
- Çocukta başarma duygusu öz güven düzeyini arttırır.



- İleriki zamanlarda kötü alışkanlıklar edinme eğilimi azaltır.
- Sporla ve sanatla ilgilenen çocuklar **Öfke duygusunu** daha olumlu bir şekilde yansıtır.
- Buldukları kurslarda arkadaş edinme ve sosyalleşme imkanları artar.



Çocuğa kitap okuma alışkanlığı nasıl kazandırılır?

- Küçük yaşlarda, çocuğa özel zaman ayırarak, onun ilgi düzeyi ve yaşına uygun öykü, masal kitaplarını okuyarak temeller atılabilir.
- Evde hem aile fertlerinin hem de çocukların ulaşabileceği bir yere farklı türde kitapları içeren bir kitap köşesi oluşturulabilir. Eğer evde sürekli televizyon seyredilip hiç kitap okunmuyorsa çocuklarında kitap okumasını beklemek gerçekçi olmaz.

•

- Kitaplar çocukların ilgi alanlarına göre ve çocukla birlikte seçilmelidir.-Anne babalar, çocukla birlikte alışverişe veya gezmeye gittiklerinde, bir kitapçıya ya da kitap-dergi reyonuna uğramayı ihmal etmemelidirler.
- Ebeveynler ailece belli zamanlarda, belli bir sürenin okumaya ayrılmasını sağlayabilirler



Sol elini kullanma problem midir?

- Her 10 çocuktan biri sol elini kullanıyor.
- Çocukların solak olması karşısında aileler kesinlikle baskı yapmamalı ve çocuk sağ elini kullanmaya zorlanmamalıdır. Aksi takdirde bu durum psikolojik zorlanmalar ve öğrenme sorunları gibi çok olumsuz sonuçlar doğurabilir.

