

## Okul Hayatı ve Çocuk Psikolojisi

Çocuklarımızın çoğu yeni bir okul dönemine başladı.

Kimi ilk kez okul yolunu tuttu, kimi yeni bir seneye başladı, kimi ise okulunu veya sınıfını değiştirdi. Peki, okul hayatı başlarken çocuklarımızın okul psikolojisi ve bunun karşısında ebeveynlerin onlara nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda nasıl yaklaşım göstermeliler.

“Okula Başlama” zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal olarak bakıldığında “hazırlıklı olmayı” şart koşmaktadır. Çocuğun okula donanımlı başlayabilmesi için, öncesinde yapılması gereken hazırlıklar nelerdir? Başarıya endeksli bir öğretim sisteminde, akademik başarı beklentisi olan veli, öğretmen ve okul sacayağında, çocuğun görevlerini isteyerek yerine getirmeye hazır olması önemlidir. Zihinsel gelişimi yaş normlarına uygun; kendine güven duygusu gelişmiş olarak, anne-babadan ayrılabilme, iletişim kurma ve sürdürme becerilerine sahip; empatik düşünme ve davranma becerileri oluşmuş, sorumluluk alan ve yerine getiren, dürtülerini de kontrol etmeyi başaran çocuklar, okul olgunluğuna kavuşmuş çocuklardır. Okul yaşamında başarılı olmak için çocuğun, belli bir süre dikkatini toplayabilmesi, bir ders süresi boyunca masa başında oturabilmesi, ana dilini iyi kullanabilmesi, kendini ifade edebilmesi el-göz koordinasyonuna sahip olması gerekmektedir.

Okul öncesi dönemde yumuşak bir disiplinle büyüyen, sınırları belirlenmiş bir ortamda yetişen, özgüveni desteklenmiş olan çocuk okula uyumu daha kolay atlatabilmektedir. Güvenli çocukların, değişen şartlara ve ortamlara çabuk uyum sağladıkları bilinen bir gerçektir. Kendine güvenen çocuk, özbakım becerilerinde kendi kendine yeter, sorumluluğunu bilir, gündelik hayatta karşılaştığı problemler için muhakeme gücünü kullanarak, kendince çözümler üretmeye çalışır, başarılı olmadığını düşündüğü alanda geri çekilmeyip denemeyi kabul eder, göz teması kurarak iletişim kurar, hakkını arar ve seçim yapar, karar verme yetisine de sahiptir. Çocuğa fırsat verildiği takdirde onun ne kadar becerikli olduğunu görmek anne-babalara; becerilerini kullanarak başarıyı tatmak da çocuklara olumlu olarak geri dönecektir.

Sosyal gelişimi iyi olan çocuklarda ise iletişim, kendini ifade etme, hakkını arama, arkadaş edinme, kaybetmeyi ve başarısızlığı kabullenme, kurallara uyma konularında diğer çocuklara göre daha rahat olduğundan, okul onun için bir fobi olmayacaktır.

Sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşayan çocuk, bazen anne-babadan ayrılma endişesi de yaşayabilmektedir. Bazen anne-babanın, çoğunlukla da annenin endişesi, çocuğun sağlıklı olarak sosyalleşmesine izin vermediğinden, çocuğu da endişeli kılmaktadır. Çocuğun ilkokula hazır olması kadar, anne-babanın da ‘veli’ olmaya hazır olması gerekmektedir. Bazı anne- babalar, ilk kez yapılması şart ev ödevleriyle karşılaşmaktadır. Çizme, yazma, toplama, çıkarma gibi ödevlerle çocuk için olduğu kadar anne-baba için de yeni uygulamalardır. Ödev yapma alışkanlığı çocuğa erkenden kazandırılması gereken bir sorumluluktur. Anne- baba ödev yaptıran, ödev yapılırken çocukla dip dibe oturan, ödev sorumluluğunu taşıyan, ödev yanlış ve eksik yapılırken midesine kramplar giren kişi olmamalıdır. Ödev, çocuğun sorumluluğudur, anne-babaya düşen görev bu sorumluluğu çocuğa taşıtabilmek, çocuğu ödev yapmaya motive eden ve denetleyen bir anne-baba olmak, çocuğun okulda öğrendiklerine ilgili ve duyarlı bir ebeveyn olmayı becermektir.

Anne- babaya düşen diğer görevler;

- Okul açılmadan okulu ve öğretmeni tanımak ve çocuğa tanıtmak
- Okulun ilk günü okula birlikte gitmek ve çocuğunuzu okula bırakmak için evden çıktığınızda gergin veya stresli görünmemeye özen gösterin. Okul başlangıcının, çocuğunuz için dönüm noktası olduğunu hissettirmeyin ve endişe duyduğunuzu fark ettirmeyin.
- Sabahları çocuğun son dakika hazırlanmasına dikkat etmek
- Çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini muhakkak sorun bu çocuğunuzun okula olan ilgisini ve hevesini arttırır. Eğer çok fazla anlatmıyorsa da endişelenmeyin tamamen fiziksel yorgunluk yaşadığını unutmayın.
- Okul dönüşü televizyon seyretme süresini ve izlenecek filmleri beraber ayarlamak
- Uyku çok önemlidir mutlaka bir iki hafta öncesinde uyku saatlerine düzen getirmek ve günde en az 8-10 saat uyumasını sağlayın
- Hatalı davranışlarında çocuğu öğretmene şikayet etmek ile tehdit etmemek, öğretmen ile diyalog içinde bulunun
- Çocuğunuza ödevlerini yapabilmesi için dikkatini kolaylıkla verebileceği sessiz sakin bir ortam yaratın. Ödevlerine yardım edin ancak tamamıyla siz yapıyor duruma gelmemeye dikkat edin.

Okula merhaba, yine yeni bir kritik döneme daha MERHABA!

Uzm. Klinik Psikolog Seda ERUSLU