



Cihanbeyli Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Eylül Ayı Bülteni

Okula Uyum

- ✓ Okul olgunluğu nedir? Çocuğun okula hazır olup olmadığı nasıl anlaşılır?
- ✓ Okula başlama yaşı kaçtır?
- ✓ En sık karşılaşılan okula uyum problemleri nelerdir?
- ✓ Okula uyum sağlama sürecinde aile ve öğretmenlere öneriler



ÇOCUĞUNUZ OKULA HAZIR MI?

Çocukların mutlu, dengeli, özgüveni yüksek üretken bireyler olarak yetişmelerinde okul yaşantılarının etkisi çok önemlidir. Yapılan araştırmalar okula başlamaya ve öğrenmeye hazır olan çocukların okul hayatında daha mutlu, uyumlu ve başarılı olduklarını göstermiştir. Çocukların okul hayatında mutlu, başarılı ve uyumlu olmalarında önemli rol oynayan özellikler 6 alanda incelenebilir.

1- Fiziksel Sağlık ve
Motor Gelişim



3- Dil Gelişimi



2- Sosyal ve Duygusal
Gelişim



4- Bilişsel Gelişim
Özellikleri



5- Öğrenmeye Karşı Tutum



6- Öz-bakım Becerileri

1-Fiziksel Sağlık ve Motor Gelişimi

Okula başlayan çocukların genel sağlık durumlarının iyi olması akademik, sosyal ve duygusal gelişimini olumlu yönde etkiler. Çok sık hastalanan çocuklar, okula uyumda güçlük yaşayabilirler. Bu nedenle okula başlayacak çocukların okula başlamadan önce genel bir sağlık kontrolünden geçmesi faydalı olacaktır. Okula başlayacak olan çocuklarda ince motor becerileri ve kaba motor becerilerinin gelişimi mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

Okula Başlayacak Çocuklardaki İnce Motor Gelişimi

- İsimlerini yazabilirler.
- İnsan resmini eksiksiz çizebilirler.
- Bazı şekilleri ve harfleri kopyalayabilirler.
- Sayıları yazabilirler.
- Makasla bir şekli kesip çıkarabilirler.
- Düğme ilikleyebilirler.
- Bağımsız giyinebilir ve soyunabilirler.
- Bağımsız olarak temizliklerini yapabilirler.
- Yemeklerini kendi başlarına dökmeden yiyebilirler.



Okula Başlayacak Çocuklardaki Kaba Motor Gelişimi

- Dengeli bir biçimde yön değiştirerek koşabilirler.
- Yüksek bir yere tırmanabilirler.
- Yüksek bir yerden atlayabilirler.
- Topu zıplatabilirler.
- Topu ayakları ile sürebilirler.
- Topu eliyle düzgün atabilirler.
- Tek ayak üzerinde sıçrayabilirler.
- 2 ve 3 tekerlekli bisiklete binebilirler.

2-Sosyal ve Duygusal Gelişim

Okula başlayabilecek çocuklardaki sosyal ve duygusal gelişim özellikleri şunlardır:

- Anne ve babaya aşırı derecede bağımlı değildirler.
- Okula gelirken isteklidirler.
- Arkadaşları ile yaşadıkları sorunlarla baş edebilirler.
- Empati kurabilirler.
- Arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurabilirler.
- Sorumluluk alabilirler.
- Kendilerini koruyabilirler.
- Kızma, üzüntü gibi duygularını başkalarına zarar vermeden ifade edebilirler.
- Tartışmalara katılabilir, fikirlerini aktarabilirler.
- Okul kurallarına uyum sağlar.
- Sınırların farkındadırlar.
- Uyum gösterebilirler.



3-Dil Gelişimi

Dil gelişimi yaşına uygun olan çocuklar, okul hayatında daha başarılı olurlar. Arkadaşlık ilişkilerinde dil önemli bir faktördür.

Okula başlayacak çocuklardaki dil gelişimi özellikleri şunlardır:

- Duygu ve düşüncelerini anlaşılır ve akıcı bir biçimde aktarabilirler.
- Bir hikâyeye ya da masalı anlatabilirler.
- Karşılıklı sohbet edebilirler.
- Benzer ve zıt kavramları kullanabilirler.
- Soru sorabilirler.



4- Bilişsel Gelişim Özellikleri

Bilişsel gelişimi yaşına uygun çocuklar, öğrenmeye daha açık ve meraklıdır. Okuldaki akademik çalışmalara daha kolay ve çabuk uyum gösterirler.

Okula başlayacak çocuklarda bilişsel gelişim özellikleri şunlardır:

- En az 12'den 20'ye kadar ezbere sayabilirler.
- İstenen sayıdaki nesneyi verebilirler.
- Bir kümedeki nesnelere dokunarak sayarlar.
- Basit toplama ve çıkarma işlemleri yaparlar.
- Sırası karışık resimleri bir hikâyeye oluşturacak şekilde sıraya koyarlar.
- Dün/bugün/yarın kavramlarını doğru kullanırlar.
- Modele bakarak üçgen, kare ve daire çizerler.
- Bir resimde gördükleri en az 4 nesneyi hatırlarlar.
- Zıt ve benzer kavramları doğru ve yerinde kullanırlar.
- Bir hikâyeyi başından sonuna kadar dinler ve ilgili soruları cevaplayabilirler.



5- Öğrenmeye Karşı Tutum

Her öğrencinin öğrenmeye karşı olan tutumu, öğrenme merakı ve öğrenme tarzı birbirinden farklıdır.

Okula Başlayacak Çocukların Öğrenmeye Karşı Tutumları

- Öğrenmeye meraklı olurlar.
- Yeni şeyler öğrenmekten keyif alırlar.
- Öğrendiklerini başkaları ile paylaşmaktan hoşlanırlar.
- Çevrelerinde gördükleri şeyler ile ilgili sorular sorarlar ve fikirler yürütürler.
- Öğrenmek için çaba gösterirler.

Bu davranışlar okula başlamaya hazır olduklarının önemli bir göstergesidir.



6- Öz-bakım Becerileri

Okula başlayacak çocuklarda aşağıdaki öz-bakım becerileri olmalıdır:

- Yolda yardımsız yürür.
- Kendi kendine giyinir, soyunur.
- Giysilerinin düğmelerini çözer ilikler.
- Ayakkabılarını bağlar, saçlarını tarar.
- Yemeğini kendi kendine yer.
- Yemek araç gereçlerini yetişkin gibi kullanır, bıçak kullanır.
- Yemek tabaklarını, servis tepsisini taşır.
- Dişlerini fırçalar. Elini yüzünü yıkar kurular.
- Tuvalet gereksinimini kendi başına karşılar.
- Hava şartlarına uygun giysiler seçer.





Okula Başlama Yaşı

2018-2019 eğitim öğretim yılında anaokulu veya uygulama sınıflarına kayıt olacak öğrencinin eylül ayı sonu itibariyle 36 ayını tamamlamış ve 66 ayını doldurmamış olması gerekmektedir. Bu durumda 30 Eylül 2018 tarihi itibari ile 36 ayını bitiren ve 66 ayını doldurmamayan çocuklar anaokulu ve uygulama sınıflarına kayıt olabilirler. Anasınıflarına kayıt yaşı da kayıtların yapıldığı yılın eylül ayı sonu yani 30 Eylül 2018 tarihi itibariyle 48 ayını dolduran çocukla başlar ve 66 ayını doldurmamayan çocukla sona erer.

Gelişim yönünden ilkokula hazır olduğu anlaşılan 60-66 ay arası çocuklar, velinin yazılı isteği doğrultusunda ilkokul birinci sınıfa kaydedilir.

Çocuk eğer 66 aylık olmuşsa ilkokul birinci sınıfa kayıt hakkı kazanır. Ancak 66, 67 ve 68 aylık olan çocukların velileri yazılı talepte bulunursa bu çocuklar anasınıfına gidebilirler.

69, 70 ve 71 aylık olan çocuklar için ise sağlık raporu alınması ve sağlık raporunda çocuğun ilkokula başlamaya hazır olmadığı belirtilmesi halinde çocuk anasınıfına devam edebilir.

Çocuk, 72 aylık olmuşsa artık ilkokul birinci sınıfa kayıt edilir. Sağlık raporu ve veli isteği bu durumda geçersizdir. Ancak 72-78 ay arası çocuk, ilkokula başlamaya hazır değilse bağlı bulunan Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından alınan karar ile ilkokula başlama yaşı ertelenebilir.

Çocuğun 79 aylık olması durumunda ise hiçbir şekilde ilkokula başlama yaşında erteleme yapılmaz ve çocuk birinci sınıfa kaydedilir.



EN SIK KARŞILAŞILAN OKULA UYUMU ZORLAŞTIRAN PROBLEMLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1) OKUL VE SINIF KURALLARINA UYMADA GÜÇLÜK

Okulöncesi ve ilkokula başlama döneminde çocuk; zamanının neredeyse tamamını geçirdiği, kendini güvende hissettiği aile ortamından ayrılarak farklı bir toplumsal çevre olan okulda bulunmaya ve burada yeni yaşantılar deneyimlemeye başlar. Bu yeni yaşantı içerisinde tüm öğrenciler deneyimsizdir ve nasıl hareket etmeleri gerektiği konusu kaygı verici olabilmektedir.



Öğrencilerin bu kaygı ve korkuları doğal karşılanmalı, çocukların bu konudaki düşüncelerini paylaşması desteklenmeli, çocuğun tüm soruları sabırla, çocuğun anlayabileceği düzeyde cümlelerle ve doğru şekilde cevaplanmalıdır.

Okul ve sınıf ortamında düzenin sağlanması, yapılan eğitim öğretim çalışmalarından istenilen verimin alınması okul ve sınıf kurallarına öğrencilerin uymasını gerektirmektedir. Okul ve sınıf kavramı ile yeni tanışan öğrencilerin oyun ve etkinlikler yoluyla kuralları kavraması ve uyum sağlanması hedeflenir. Ancak bazı öğrenciler okul ve sınıf kurallarını kavramakta, bu kurallara uyum sağlamakta güçlük yaşayabilmektedirler.

Çözüm Önerileri

- Öğrencinin uyum sağlamada yaşadığı güçlüğü aşılması için öğretmen, veli ve okul rehberlik servisi işbirliği ile çözüm stratejilerinin belirlenmesi
- Okul ve sınıf kurallarının öğrencilerin kavrama düzeyine uygun cümlelerle açıklanması
- Okul ve sınıf kurallarını hatırlatıcı görsellerin sınıfa asılması
- Okul ve sınıf kurallarına uygun davranış gösteren öğrencilerin teşekkür ve takdir sözleri ile pekiştirilmesi
- Okul ve sınıf kurallarına uygun olmayan davranışların ilk aşamada görmezden gelinmesi, öğrenci tarafından tekrarlanan bir davranışa dönüşmesi durumunda yapıcı bir iletişim ile davranış değiştirme yollarının kullanılması
- Çocuklara karşı sevgi, saygı, sabır ve anlayış içerisinde bir tutum sergilenmesi
- Sınıf öğretmeni ve rehber öğretmenin farklı yöntem ve tekniklerle uyum sürecini kolaylaştırıcı çalışmalar yapması

2)ARKADAŞLIK KURMADA GÜÇLÜK

Çocukların okula başlamasıyla birlikte, çocuklar kendileri için farklı bir sosyal çevre olan okulda arkadaşlık ilişkisi kurmaya başlarlar. İyi bir arkadaşlık ilişkisi sevgi ve güvene dayalı bir ilişki, birbirinden öğrenme ve eğlenme yer alır. Oyun çağındaki çocuklar arkadaşlık kurarak; birlikte hareket etmeyi, paylaşmayı, sıra almayı, dinlemeyi, yardımlaşmayı, iş birliği kurmayı, problem ve çatışma çözmeyi, empati becerisi geliştirmeyi ve gruba aidiyet geliştirmeyi öğrenir.Çocuklardan beklenen okul yaşantısı içerisinde arkadaşlık ilişkisi geliştirmeleridir ancak bazen çeşitli nedenlerle çocuklar arkadaşlık kuramamaktadır.



Arkadaşlık ilişkisi kurulamaması ya da arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşanması okul döneminde sık karşılaşılan ve çocukların gelişimini olumsuz etkileyen bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okul çağı çocuklarının arkadaşlık kurmada sorun yaşamalarının birçok nedeni olabilmektedir. Önemli olan bu nedenleri bulup ortaya çıkarmak ve çözüm üretmektir.

Çocukların arkadaşlık kuramama nedenlerinde en çok karşımıza çıkanlar şunlardır; çocuğun sosyal becerileri gelişmemiş olması, çocuğun kişilik özelliklerinin, bireysel farklılıklarının arkadaşlık ilişkisi kurmasını olumsuz etkilemesi, çocuğun aile yaşantısında problemler olması, sık sık okul değişikliği yaşanması, çocuğun kişisel temizliğine çocuk ya da ile tarafından dikkat edilmemesi, çocuklar arasındaki kültürel ve ekonomik farklılıklar, ailenin baskıcı ve yönlendirici tutumda olması, çocuğun özgüven sorunu yaşaması.



Arkadaşlık ilişkisi kurulması çocukların okul ve sınıf ortamına uyumunu kolaylaştırmaktadır.

Çözüm Önerileri

- **Çocuk İçin İyi Bir Model Olunmalı:** Bizlerin yaşantısındaki diğer bireylerle kurduğumuz iletişim ve arkadaşlıkları çocuklar gözlemler ve örnek alır. Ebeveynler ve çocuğundan bakımından sorumlu diğer kişilerin iletişim şekilleri ve olumlu arkadaşlık ilişkileri ile iyi bir örnek olması çocukların arkadaşlık kurmasını ve sürdürmesini kolaylaştırıcı bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.
- **Çocuğun Kurduğu Arkadaşlıklara Ve Arkadaşları İle Yaşadığı Problemlere Doğrudan Müdahale Edilmemeli :** Çocuk kendi kişilik özelliklerine göre iyi arkadaşlık kurabileceği ve eğlenerek vakit geçirebileceği kişilerle arkadaşlık kurma eğilimi gösterir. Ebeveyn ya da farklı bir yetişkinin “bu kişi ile arkadaşlık etmeni istiyorum” şeklinde yönlendirme yapması, çocuğun özgür karar vermesini ve arkadaşlık kurma konusunda kendine güvenmesini olumsuz etkileyebilmektedir. Çocukların arkadaşlarıyla sorun yaşamaması, kavga etmesi, tartışması normal bir durumdur. Çocukların kendilerini geliştirmelerini sağlar. Çocuklar çatışma anında nasıl hareket edeceklerini, ne tür tepkiler vereceklerini, çatışmaları nasıl çözeceklerini öğrenirler.
- **Çocuğun Arkadaş Edinebileceği Etkinlik ve Çalışmalara Katılması Desteklenmeli:** Çocuklar sportif ve sanatsal faaliyetlere, grup etkinliklerine yönlendirilmelidir. Bu faaliyet ve etkinlikler çocukların sosyal beceri gelişimini destekler ve arkadaşlık ilişkisi geliştirmesini kolaylaştırır. Özellikle çocuğun akranlarıyla oyun oynayabileceği çocuk parkı gibi alanlarda vakit geçirmesi sağlanmalıdır.
- **Çocuğun Kendine Güven Duymasını Sağlayın:** Özgüven eksikliği yaşayan çocuklar arkadaşlarıyla iletişim kurmakta ve arkadaş edinmede güçlük yaşarlar. Kendilerini geri çekerler, çekingen ve utangaç davranırlar. Okul ve sınıf ortamında, aile yaşantısı içerisinde çocuk bir birey olarak kabul edilmeli ve öz güven gelişimi desteklenmelidir.





3) DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU / ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Okul olgunluğunda etkili olan başlıca faktörler; fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve çevresel unsurlardır. Okul olgunluğunun oluşabilmesi için bu faktörlerin gelişim süreçlerinde ciddi bozuklukların bulunmaması veya bulunuyorsa tedavi edilmesi önem arz etmektedir.

DEHB: Gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, yetersiz dürtü kontrolü ve dikkati sürdürmede güçlük gibi temel belirtilerin gözleendiği nöropsikiyatrik bir bozukluktur. DEHB kişinin gelişimini sosyal, duygusal ve bilişsel alanlarda etkileyebilmektedir. Bu çocukların yaklaşık 3 yaşlarında, yaşıtlarına benzer şekilde dikkati sürdürmediği ya da akademik, sosyal, davranışsal problemler yaşamaya başladığı gözlemlenir. Ancak tanı genellikle, farklı zihinsel kabiliyetlerin de kullanılmaya başlandığı ilkokul yıllarında kesinleşmektedir.



Özel öğrenme güçlüğü: Bireyin zihinsel kapasitelerinin yaşına oranla normal veya normalin üstü olmasına ve herhangi bir duyusunda (görme, işitme vb.) yetersizliği bulunmamasına karşın akademik süreçlerden birisinde ya da birkaçındaki becerilerin edinilmesinde ve kullanılmasında ciddi zorluklar yaşaması durumu olarak düşünölmektedir.

Çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da öğrenme güçlüğü gibi yapılan faaliyetlere odaklanma ve katılımı zorlaştıran durumları yaşaması, okul ve sınıf ortamına uyumu da zorlaştırmaktadır.



Çözüm Önerileri

- Okul olgunluğu ve hazır bulunuşluluk konuları hakkında rehber öğretmenler tarafından öğretmen ve aileler bilgilendirilmeli , çocukların gelişim süreçleri yakından takip edilmelidir.

- Aileler özel öğrenme güçlüğü veya dikkat eksikliği bulunan çocukların özellikleri konusunda bilgilendirilmelidir.



- Özel öğrenme güçlüğü veya dehb olan çocukların aileleri, arkadaşları ve sınıftaki öğrencilerin aileleri tarafından kabul edilmeleri için farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.
- Özel öğrenme güçlüğü veya dikkat eksikliği olan çocuklara sınıf ve grup etkinliklerinde sorumluluk verilirken bu bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Özel öğrenme güçlüğü veya dehb bulunan çocuklar sınıf oturma düzeni planlanırken ön sıralara oturtulmalıdır. Öğrencilerin dikkat süresi göz önünde bulundurularak, ders esnasında göz teması kurulmalı ve çeşitli etkinliklerle bireylerin derse katılımı sağlanmalıdır.
- Özel öğrenme güçlüğü veya dikkat eksikliği bulunan çocuklara daha farklı bir eğitim öğretim yöntemi sağlanmalıdır. Çocuklar için bireysel eğitim planı oluşturulmalıdır.



4)ÖDEV YAPMADA GÜÇLÜK



Okul ve sınıf kavramları ile birlikte hayatına birçok yenilik giren öğrenciler okuldan eve geldiklerinde geriye kalan zamanı dinlenmek ve oyun oynamak gibi aktivitelerle değerlendirmek isterler. Oysa aynı zamanda okulda öğrendikleri yeni bilgilerin pekişmesi için yapılmayı bekleyen ödevleri bulunur. Ailelerin şikâyetçi olduğu konuların başında çocukların ödev yapma konusunda isteksiz davranması, bağımsız ödev yapma alışkanlığı kazanmaması gelmektedir.

Ödev yapma alışkanlığının kazanılmamasına ebeveyn veya çocuğun bakımından sorumlu kişilerin hatalı tutum ve davranışları da neden olabilmektedir. Ödevler konusunda en sık yapılan hatalar;ödevi düşünme, hatırlatma, yaptırma sorumluluğunu ebeveyn veya çocuğun bakımından sorumlu kişilerin üstlenmesi ve çocuğun sadece eşlik etmesi, alınmayan ödevlerin telefonla başkalarından öğrenilmesi, ödev yaparken sürekli çocuğun yanında olunması, her aşamada ödevde müdahale edilmesi, daha mükemmel olmasının istenmesi, güzel olmayan yazıların defalarca sildirilip yazdırılmasıdır. Özellikle sürekli hatalı yazımların sildirilerek yeniden yazdırılması birinci sınıf öğrencilerinde ödev yapma konusunda isteksizliği arttırmaktadır.

Asıl önemli olan ödevin yapılmış olması değil, çocuğun ödev yapma sorumluluğunu kazanması, severek, bağımsız bir şekilde ödevlerini yapmasıdır.

Ödevler konusunda bir diğer yanlış tutum ise çocuğun ödevleri ile hiç ilgilenmemek, kontrol etmemek durumudur. Bu şekildeki ilgisiz tutumda çocukların ödev yapma alışkanlığı kazanamamasına neden olabilmektedir.

Çözüm Önerileri

- Çocuklar için, ödevlerini bir erişkinin yardımıyla yapmaktan, kendi başına yapabilmeye geçmek önemli bir gelişim aşamasıdır. Bu gelişimin olabildiğince erken sağlanabilmesi için **ev ödevlerinin en önemli işlevinin bağımsız çalışabilme, bilgiye ulaşabilme ve sorumluluk becerilerinin gelişmesi olduğu unutulmamalıdır.**
- Çocuğun ödevlerini kendi başına yapması, yetişkinlerin bu konuda hiç sorumluluk almaması anlamına gelmemelidir. **Ebeveynlerin veya çocuğun bakımından sorumlu kişileri ödevlere önem vermeli, izlemeli, kontrol etmeli ve cesaretlendirici olmalıdır.**
- Ebeveynlerin veya çocuğun bakımından sorumlu kişilerin; ödevlerin tam olarak alınması ve yapılması konusunda takipçi olup, ödevler konusunda çocukla birlikte kurallar belirlemelidir.
- **Çocuğa ödevlerin asıl amacının verilen bir işin sorumluluğunu üstlenme ve onu kendi başına yapabilme becerilerini geliştirmek olduğu açıklanmalıdır.** Çocuk ödevi bir yetişkin ile birlikte yapmaya alışmış ve her adımda onay bekliyorsa aşamalı bir şekilde yavaş yavaş bu sistem değiştirilmelidir.
- **Çocuk ödevlerini kendi başına yapamadığını söylüyor ve sürekli yardım istiyorsa önce bunun nedenleri araştırılmalıdır.** Olası nedenler; verilen ödevin çocuğun kapasitesinin üzerinde olması, çocuğun kendine güvenmemesi, her aşamada kontrol ve onay beklemesi, yalnız başına kaldığında yaptığı işi sürdürmekte zorluk çekmesi, ödevleri bir yetişkin ile birlikte yapmaya alışması gibi durumlar oluşturabilir. **Problemin kaynağının belirlenmesi çözüm üretilmesini ve çocuğa ödev yapma alışkanlığının sevdirilerek kazandırılmasını kolaylaştıracaktır.**

Ev ödevleri konusunda çocukla işbirliği yapılmalı, ona çözümler üretmek konusunda sorumluluk verilmelidir. Çocukla birlikte ödevler için uygun zaman ve yer belirlemek önemlidir. Birlikte alınan kararlara çocuğun uyumu daha kolay olacaktır.



Ödev Saati: Çocuk dinlenmiş ve yemek yeme gibi gereksinimleri karşılanmış olmalıdır. Tutarlı ve sabit bir zaman olmalıdır. Ödevler bittikten sonra çocuğa kendisine ayırabileceği bir zaman kalacak erken bir saat seçilmelidir.

- **Ödev süresi** çocuğun yaşına ve dikkat süresine göre belirlenmeli ve dikkat süresini aşması durumunda 2-3 parçaya bölünmelidir.
- **Dikkat sorunu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu veya öğrenme güçlüğü olan çocuklar için ödev zamanını hatırlatmanız veya hatırlatıcı kullanmanız, odaklanabildikleri süreyi bilmeniz önemlidir.** Çocuğun dikkatinin azaldığını bildiğiniz noktada (10 dakika veya 20 dakika) çok kısa bir mola ile tekrar odaklanmasına yardımcı olunmalıdır.
- **Ödev için en uygun yer** diğer kişilerden ayrı, sessiz olan ve dağınık olmayan bir ortamdır. Evde iyi aydınlanan, rahat ve sakin bir köşe çocuğun çalışma köşesi olarak düzenlenebilir.
- **Ödevlerin masa başında yapılması önemlidir.** Odanın diğer bölümleri dağınık olsa bile çalışma masasının üstünün olabildiğince boş ve düzenli olması yeterlidir.
- Televizyon karşısında ya da bilgisayarın açık olduğu bir ortamda veya cep telefonu açık sürekli mesaj gelirken ödevde konsantre olmak zordur. Ödev saati süresince bu aletler kapalı tutulmalıdır .

Ödev Kontrolü: Ödevlerin kontrolü tümünün yapılmış olup olmadığı ve yanlışların düzeltilmesi açısından çok önemlidir. Ödevdeki yanlışları işaretlenip, çocuğun düzeltmesine fırsat tanıyabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, yanlışları düzeltmek için ödev süresinin fazla uzatılmamasıdır.

Ödevler konusunda en önemli şey çocuğun motivasyonudur. Çocuğun hatalarından çok çabasına odaklanır, çabasını takdir ederseniz, çocuğun motivasyonunu artırabilirsiniz.

5-Okul Fobisi

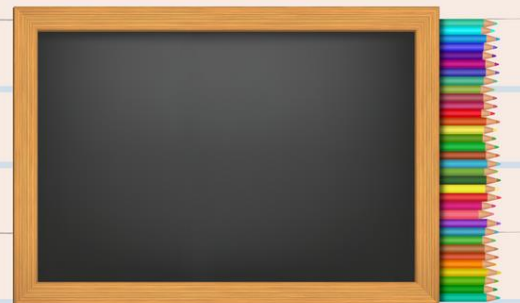
Okul Fobisinin Nedeni Nedir?

Okul fobisinin (Okul korkusu) temelinde ayrılık kaygısı yatar. Ayrılık kaygısı çocuğun büyüme/gelişme aşamalarının tüm evrelerinde farklı düzeylerde görülebilir. Bu kaygı durumu önemli oranda zamanla azalarak ortadan kalkar. Ancak bazı çocuklarda bu kaygı durumu devam ederek okul fobisi şeklinde problemlere yol açabilir.



Ayrılık kaygısı, çocuğun alışık olduğu ortamdaki ayrılmasına (ev, anne baba, bakıcı v.b) akranlarına göre, belirgin olarak davranış problemi şeklinde aşırı tepki vermesidir. (okula gitmeme, ayrı yatmama, her istediğinin yapılmasını isteme vb) Bu tepkisellik, çocuğun okul dışındaki diğer sosyal ortamlarda da uyum sorunu yaşamasına neden olabilir. Şöyle ki çocukta, anne babadan ayrılma durumunda, ağlama, aileyi sıklıkla arama, öfke nöbetleri, baş ağrısı, uyumada zorlanma, bunaltı, kusma, çarpıntı, karın ağrısı, kas ağrıları vb gibi bedensel yakınmalar görülebilir. Bu yakınmaların tipik özelliği daha çok okula gitmeden önce başlaması, okul esnasında yoğunlaşması, evde kaldığı zaman ise bu yakınmaların azalarak ortadan kalkmasıdır.

Bunların dışında da çeşitli faktörler okul fobisini tetikleyebilir. Okulda öğretmen veya bir arkadaşı tarafından fiziksel veya ruhsal travmaya maruz kalma, arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar, ağır ev ödevleri, okulun çocuğun kapasitesine göre ağır olması, okul değişikliği, kardeş doğumu, kaza, ameliyat, sevilen birinin kaybı, aile içinde yaşanan sorunlar gibi nedenler de okul reddinin gelişmesine neden olabilir. Yapılan çalışmalar bu çocukların ebeveynlerinin aşırı koruyucu, kollayıcı, kaygılı ve depresif mizaçlı olduğunu ve çocuklarının her istediğini yapan, net tavırlar sergileyemeyen, çocukların bireyselleşmesine izin verebilecek ortamlar yaratmayan kişiler olduğunu gösteriyor. Bu ailelerin sıklıkla çocuklarının bedensel sağlığıyla çok ilgili oldukları ve onların sürekli gözlerinin önünde olmasından memnurluk duydukları gözleniyor.



Okul Fobisi İle Başa Çıkmada Öneriler

Okul fobisi önemszenmesi gereken bir sorundur. Tedavi edilmediği ya da görmezden gelinmesi durumunda, çocuğun ileriki yaşlarda farklı ruhsal sorunlarla karşılaşmasına neden olacağı gibi çocuğun eğitim sũreçlerinde de başarısını olumsuz etkileyecektir. Anne-babalar öncelikle okul fobisi hakkında yeterli bilgi sahibi olmalıdır. Bu konuda gerekli uzman desteği alınmalıdır. Okul fobisi yaşayan çocuklar ele alınırken anne-baba ve öğretmen işbirliğinin sağlanması çok önemlidir.

Çocuklar okula gitmek istemedikleri için cezalandırılmamalı, suçlanmamalı, okula gitmesinin gerekliliği konusunda tüm aile fertleri ve öğretmen tarafından net bir tavır sergilenmeli, çocuğu okula özendirici ve destekleyici olunmalı, okulun önemi çocuğun anlayacağı bir dille açıklanmalıdır. Diğer yandan ebeveynler çocuklarıyla kurdukları iletişimde çocuğu anlamaya çalışmalılar ve çocuğun davranışlarında kasıt aramamalılar, çocuğun benzer durumlarda ki başarıları öne çıkarılarak çocukta özgüven gelişimini desteklemeliler.

Çocuk asla zorlanmamalı ancak kaygısını azaltacak söylem ve tavırlar geliştirilmelidir. Okula gitmeden önce yapılan uzun vedalaşmalar çocuğun uzun süreli bir ayrılık kaygısını tetikleyeceğinden, kısa bir veda yeterli olmalıdır. Çocuğun sınıfa katılımı aşamalı olarak yapılandırılabilir. Ayrıca řu da bilinmeli ki, bazı durumlarda okul fobisi çok dirençli olabilmektedir. Bu durumlarda sadece olumlu anne baba tutumları çocukların kaygılarını azaltma da yeterli olmayabilir. Okul fobisi kendini gösterdiğinde ve ailenin çabaları sonuçsuz kaldığında, çocuk okula gitmeyi ciddi biçimde reddediyorsa, mutlaka bir çocuk psikiyatrisine danışılmalıdır.

Öğretmenlere Öneriler

- Okulun olumlu yanları anlatılarak çocuğun okula gitmesi özendirilmeli (Örn: Kişisel ilgisine hitap eden şeylerden bahsetme). Bunun yanı sıra anne-baba kendi okul anılarını da anlatabilir.
- Okula gitmekte kaygı yaşayan çocukla alay edilmemeli, kimseyle kıyaslanmamalı veya baskı yapılmamalı.
 - Sen artık abla oldun, ablalar ağlamaz.
 - Herkes gidiyor sen niye korkuyorsun?
 - Böyle davranırsan arkadaşların seni sevmez gibi söylemlerden kaçınılmalı.
- Okulla ilgili kendisini kaygılandıran sebebin ne olduğu anlamak için çocuk yargılanmadan, tarafsızca dinlenmeli. Sorunun temel nedenini anladıktan sonra çözüm yolları için ebeveyn ve çocuk ile birlikte hareket etmeli, neler yapılabileceği konuşulmalı.
- Okul hakkında çocuğa açıklama yapmak ve okulunu tanıtmak uyumu kolaylaştırır. Çocuğun okulu sevmesi ve istemesi uyumu için aile çocukla birlikte okula gitmeli, çocukla okulun her tarafını (grupları, oyun salonlarını, yatahaneyi, yemekhaneyi, tuvalet ve lavaboları vb.) gezmeli, çocuk öğretmen ve idarecilerle tanıştırılmalı.
- Sınırların olmadığı aile tutumlarıyla yetişen çocuklar okulun kurallarını anlamakta ve uygulamakta zorlanacaktır. Bu tip öğrencilere okulun kurallar bütünüyle hareket ettiği anlatılmalıdır.
- Okul kuralları ceza ya da zorlamalar ile değil, oyun ve uyum yolu ile öğretilmelidir.



OKULA UYUM SAĞLAMA SÜRECİNDE ÖĞRETMENLER VE AILELERE ÖNERİLER

Velilere Öneriler

- Çocuk öncesinde duygusal olarak hazırlanmalıdır. Mutlaka evde okulla ilgili olumlu konuşmalar (sadece oyun oynanan bir yer olarak olarak anlatılmamalı) yapılmalı, okul kavramı çocuğa verilmelidir.
- Kararlarınız tutarlı ve net olmalıdır. Sene başında öğrenciler özellikle de ilkokula yeni başlayanlar okula gitmek istemeyebilir. Okula gitse de siz olmadan sınıfa girmeyi reddedebilir. Bağırmadan, kızmadan ya da onu cezalandırmadan kararlarınızı sakın ve net bir şekilde anlatın. Böyle durumlarda siz ne kadar kaygılı olursanız çocuklarınızın da kaygısı o kadar artacaktır. Bu korku çoğu zaman anneden ayrılma korkusuyla ilgilidir. Bu nedenle onunla önceden konuşmak ve güvende hissetmesini sağlamak önemlidir.
- Çocuğun okula karşı negatif duygular beslememesi için okulun ve okumanın kazandıracığı şeylerden bahsedilebilir. Örneğin okulda kuracağı arkadaşlıklardan ya da anne babanın geçmişte arkadaşları ve öğretmeniyle olan olumlu yaşantılarından örnekler verilebilir.
- Okulun olumlu yanları anlatılarak çocuğun okula gitmesi özendirilmeli (Örn: Kişisel ilgisine hitap eden şeylerden bahsetme). Bunun yanı sıra anne-baba kendi okul anılarını da anlatabilir.
- Okula gitmek çocuğun tercihine bırakılmamalıdır. " Okula gitmek ister misin?" diye çocuğa sorulmamalı, "Okula gitme vakti" diyerek hazırlanması gerektiği hatırlatılmalıdır.
- Eve döndüğünde gününün nasıl geçtiğini sorulmalı ancak ısrarcı olunmamalı ve paylaşmak istediği zaman anlatmasına izin verilmeli. Okulla ilgili kaygı uyandıracak sorular sormaktan kaçınılmalı. "Ağlamadın değil mi?", "Bir problem oldu mu?" gibi sorular tetikleyici olabilmektedir.

