



A Özge Altınok
LOKMANHEKİM
anne-çocuk

YAZ TATİLİ BİTİYOR, OKUL BAŞLIYOR!

Hazırlık başlasın



Serbest geçen bir yaz döneminden sonra çocukların tekrar okul düzenine ve disiplinine hazır olmalarını sağlamak için neler yapılmalı? Klinik Psikolog Gülşah Ergin'in bu konuda anne-babalara birtakım pratik önerileri var

Bazı özel okullar dışında eğitim-öğretim yılının açılması 28 Eylül'e ertelendi. Çocuklar bu durumdan pek mutlu olsa da neredeyse 3.5 ay süren yaz tatilinden sonra bu ufaklıklar okula tekrar nasıl alışacak? Tatilde değişen uyku saatlerinden, sabahtan akşama dek diledikleri gibi oynadıktan sonra erken kalkmak ve düzene girmek için neler yapmak lazım? İlk defa okula başlayacak ya da okul değiştirecek çocuklara nasıl yaklaşmak gerek? Tüm bu konuları Davranış Bilimleri Enstitüsü, Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nden Klinik Psikolog Gülşah Ergin ile konuştuk.

İlk gün kahvaltısı

Okul dönemine göre daha serbest geçen bir yaz döneminden sonra

çocukların tekrar okul düzen ve disiplinine hazır olmalarını sağlamak okula başlama sürecindeki en zor aşamalardan biri diyor Ergin; "Okula daha hazırlıklı başlayabilmek için okul düzenini en az bir hafta öncesinden uygulamaya başlayabilirsiniz. Böylece çocuğunuz o düzene alışmış olacak ve bu durum, onun için ilk gününü daha normal kılacak, stresini azaltacaktır."

Okul günü çocuğunuzun isteği doğrultusunda kahvaltı hazırlayarak (pankek isterse pankek, yumurtalı ekmeğe isterse yumurtalı ekmeğe), okula hazırlanma aşamasında ona yardım ederek çocuklarımızın ilk güne keyifle başlamalarını sağlayabileceğimizi söylüyor Ergin. Ayrıca, okula gittiğimizde öncelikle okul bahçesinde biraz dolanarak, okula gelen diğer arkadaşlarıyla tekrar kaynaşması için çocuklarımızı cesaretlendirmemizi de öneriyor.

Okulu hakkında bilgi verin

Ergin "Öğretmenini ve arkadaşlarını özlemiş olan, okulunda ne gibi değişiklikler olduğunu merak eden, bu yıl bir üst sınıfta başlama hevesinde ve gururunda olan ara sınıf çocuklarına okulun bu avantajlarını hatırlatmak oldukça önemli. Ayrıca onlardan okulla ilgili hedefler oluşturmaları da istenebilir" diyerek çocuklarımızı okula gitmeye daha hevesli kılmak için onlarla konuşabileceğimiz konu başlıklarını hatırlatıyor. Okul değiştirecek çocuklarla bu durum hakkında konuşmak, onlara yeni okullarıyla ilgili ihtiyacı olan bilgiyi vermek, duygu ve düşüncelerini ifade

etme şansı tanımak gerektiğinin altını çiziyor. Ergin'e göre, bu konuda kendini ifade etme olanağı verilmiş ve merak ettiği soruları cevaplanmış olan çocuklar psikolojik olarak çok daha rahatlamış şekilde okula başlıyorlar.

"İlk defa okula başlayacak olan çocukların velilerinin öncelikle sakin

ve gerginlikten uzak olmaları gerekiyor. Çünkü ebeveynlerin duygu durumu bir şekilde çocuklarına yansıyor. Telaş içinde görünen ve her şeyin yolunda olup olmadığını sürekli kontrol etmeye çalışan bir ailenin çocuğu "telaşlanılması gereken bir durum var" mesajını ya da sürekli okulda korkmaması gerektiğini söyleyen bir anne-babanın çocuğu da "demek ki okul

"Soruları cevaplanan çocuklar rahatlamış şekilde okula başlıyor"

Okul öncesi okuma listesi



BU kitapların ilk defa okulla tanışacak miniklerin hoşuna gideceğini düşünüyorum.

■ **"Ayşegül / Okulda Bir Gün"** (YKY): Ayşegül'ün bir gün boyunca

okulda neler yaptığını anlatıyor.

■ **"Okuldaki İlk Günüm"** (TÜBİTAK): Okuldaki dersler, yemek ve teneffüs zamanları, kütüphane ve okuldaki faaliyetler hakkında bilgilendirici bir kitap.

■ **"Corentin Okula Gidiyor"** (Ertv Yayıncılık): İlk kez okula giden Corentin isimli küçük bir tavşanın hikayesi anlatılıyor.

■ **"Zeytin Okula Gitmek İstemiyor"** (Tudem): Okula vardıklarında annesinden ayrılmak istemeyen Zeytin'in günün sonunda neden okula gitmek istediğini ve okuldan nasıl keyif aldığının hikayesi.

■ **"Sem Okulu Sevmiyor"** (YKY): Okul motivasyonunu sağlama üzerine bir hikaye.

korkulacak bir yer" mesajını çok rahat alabiliyor ve kendisi de bu duyguları yaşamaya başlayabiliyor. Bu noktada öncelikle ebeveynlerin soğukkanlı olmaları ve kaygılarını kontrol edebilmeleri oldukça önemli" diyerek bizi uyarıyor Ergin.

Alişverişi birlikte yapın

Her sene okul döneminde okul forması, eşofman, ayakkabı, çanta ve kırtasiye ürünleri başta olmak üzere okul alışverişi yapılıyor. Ergin bu sürece çocuklarımızı da dahil etmemizi öneriyor. Birlikte keyifli alışveriş yapılmasının ve çocuğa da seçme şansının tanınmasının onu okul için heveslendireceğini, böylece çocuğumuzun okulla ilgili olumlu duygular ve düşünceler geliştirmesine neden olacağını belirtiyor. ■