



Özge Altınok
LOKMANHEKİM
anne-çocuk

Bu sonbahar ben de "çocuğu anaokuluna giden anneler kulübü" üyesi oluyorum. İlk defa neredeyse tam gün ayrı kalacağım oğlumla. Anaokulu başlamadan nasıl hazırlık yaptık, okula alıştırmaya aşamasında neler yaşadık, yeni başlayacaklara tavsiyelerimiz neler?

Öğretmenleriyle tanıştık, okuyacağı sınıfa gördük

- Yaz başında oğluma tatil sonrası okula başlayacağımla anlatlık ve ara ara konusu geldikçe ona anaokulundan, orada neler yapacağımdan söz ettik.
- İlk gün hiç bilmediği bir yere gitmesini istemedik, bu yüzden okula başlamadan önce oğlumla birlikte seçtiğimiz okula birkaç kere gittik. Sınıfını gördü, öğretmenleriyle tanıştı, bahçede ve sınıfta oyun oynadı.
- Anaokulu alışverişimizi birlikte yaptık. Çantasını, ayakkabısını, matarasını, yağmurluğunu kendi seçti. Alışveriş sırasında bunları okul için aldığımızı anlattım.
- Okulun başlama tarihi yaklaşıırken akşamları yatmadan önce anaokulunun anlatan kitapları okuduk. En sevdiğimiz kitapların başında Mikado Çocuk tarafından yayımlanmış olan "Benim Anaokulum" kitabı geliyor. Bu kitapta çocukların anaokulunda bir günü nasıl geçirdiklerini farklı resimlerle ve açılıp kapanan pencerelerin içindeki yazılarla anlatılıyor.
- Anaokulu başlamadan önce birlikte kahvaltılı



Anaokuluna hazır mısınız?

Anaokulu başlamadan önce oğlumla nasıl hazırlık yaptık, okula alıştırmaya aşamasında neler yaşadık? Siz de pratik önerilerimize kulak verebilirsiniz...

listesi yaptık. Sabahları hangi gün ne yiyeceğimize karar verdik. Biraz motivasyon için araba şeklinde pankek, futbol topu şeklinde yumurtalı ekmeği yapmayı denedim.

Kendimden örnek verdim

- Yine okul başlamadan bu sene oğlum gibi anaokuluna gidecek arkadaşlarıyla buluştuk. Tüm arkadaşlarının anaokuluna gideceğini bilmesi bu sürecin normal olduğunu anlamasına yardımcı oldu.
- Çocukluk albümlerimi ortaya çıkardım. Oğluma kendi küçüklük fotoğraflarını ve yuva fotoğraflarını gösterdim. Okulda neler yaptığımızı çok ayrıntılı biçimde

anlattım. Kendimden birtakım örnekler vermem onu epey rahatlattı.

Okulda bir süre bekledim

Okula güven duyması için oğlum şimdi ben götürüp alıyorum. Alışma sürecinde okulda onu bekledim, zaman içinde bekleme süremi azaltarak onu okulda bırakmaya başladım. Gec kalmamaya özen gösteriyorum, başka çocukların anneleri gelmişken ağlamaya meyilli bir suratla beni beklesin istemiyorum.

İlk defa okula başlayan miniklerin ilk günlerde anneden ayrılma korkularını zorlanmaları oldukça normal. **Davranış Bilimleri Enstitüsü, Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde klinik psikolog** olarak görev yapan **Gülşah Ergin**, ayrılma kaygısını çok yoğun yaşayan çocukların annelerine okulun ilk günü okulda beklemelerini

öneriyor. Ergin bu durumun sadece birkaç gün için geçerli olması ve kademeli olarak uzaklaşma yönteminin kullanılması gerektiğini belirtiyor: "Önceleri çocuk dersteken onu görebilecek bir yerde duran annelerin, daha sonra koridorda ve ardından okulun bahçe kapısında bekleme şeklinde kademeli olarak uzaklaşmaları ve bu durumu çocuklarına önceden açıklayarak onları da buna alıştırmaları gerekiyor."

"Çabuk vedalaşılmalı"

Ergin ayrılma kaygısı yaşayan çocukların bu durumla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmeleri için vedalaşmaların önemli olduğunu vurguluyor: "Vedalaşmalar oldukça kısa ve duygusallıktan uzak olmalı. Çocuğunuz güvenli bir şekilde sınıfa bıraktıktan sonra öpüp sarılmalı, onu nerede bekleyeceğinizi ya da nerede ve

"Kısa süreli ayrılıklar işe yarar"

LIV Hospital Çocuk Gelişimi Uzmanı İhsanur Güven çocukların annelerinden ve güven duydukları evlerinden uzakta kalmaktan korkabileceklerini, ilk defa ailesinden ayrı kalacak çocuğuna okula gitmeyi reddetmesinin, ağlama krizlerine girmesinin, öfke patlamaları gibi davranış sorunları olmasının çok doğal tepkiler olduğunu söylüyor. Güven annelerden babasından hiç ayrı kalmamış çocukların fazla endişelenmemesi için okula başlamadan önce gün içinde kısa süreli ayrılıklarla okula hazırlanmasını öneriyor.



En sevdiğimiz kitaplardan biri.



ne zaman onunla buluşacağınızı söylemeli ve size 'güle güle' demesini sağlayarak sınıftan ayrılmalısınız."

Çocuğuna okula yalnız bırakılmaya hazır olmasındaki en büyük kriterin "güven" duygusu olduğunu söyleyen Ergin, çocuğuna okul ve öğretmenine güven duygusu geliştirdiği noktada artık okulda yalnız kalmaya hazır olduğunu, aksi durumda ayrılma kaygısını ve olumsuz etkilerini daha yoğun ve sarsıcı biçimde yaşama ihtimalinin yüksek olduğunu altını çiziyor. ■

Tüm arkadaşlarının anaokuluna gideceğini bilmesi anlamasına yardımcı oldu