



Yakında ders zili çalacak. Ya sonra?

Okula adaptasyonu hızlandırmak mümkün. Pek çok öğrenci tatili aileleri ya da aile büyükleri ile dinlenerek, eğlenerek geçirdi. Yurtiçi ve yurtdışında yaz kamplarına giderek spor, sanat, yabancı dil etkinliklerine katıldı. Denizin, havuzun, güneşin, sokakların keyfini çıkardı. Peki, şimdi ne olacak? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Ayşegül Moral 'Okula Dönüş Sendromu'yla baş etme yollarını anlatıyor...

ÖĞRENCİLER üç ay boyunca denizin, havuzun, güneşin, sokakların keyfini çıkardı. İstedikleri saatte yatıp, istedikleri saatte kalktı. Yemek düzenleri değişti. Oyun, tüm vakti kapladı. Ancak tatil sona erdi. Peki, şimdi ne olacak? Özgürlüklere alışan çocuklar programlı okul hayatına nasıl adapte olacak? Bu geçiş sürecini yumuşatmak mümkün olur mu?

Bu dönemde çocuklarda okulun başlamasıyla ilgili davranışsal ve duygusal sorunlar görülebildiğini anlatan DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Ayşegül Moral, "Yaz ödevlerini erteleyenler, yapamayanlar, arkadaş ilişkileriyle ilgili sosyal sorun yaşayanlar, akademik başarılarıyla ilgili öğrenme,

dikkat problemi olanlar ve tatilin eğlencesine doyamayanlar okulla ilgili şikâyetlerini dile getirebilir" diyor.

Keyifli ve rahat bir dönemden, disiplinli bir döneme geçişte uyum sağlamanın bazı koşulları olduğuna değinen Moral, "Okul açılınca görülebilecek, derslere uyum sağlamak, dikkat, konsantrasyon ve ders performansı ile ilgili davranışsal sorunlar ile öfke, yorgunluk, isteksizlik gibi duygusal sorunların düzenlenmesi bazı koşullara bağlıdır. Okulu ve dersleri sevmeyenler, öğrenme, dikkat ve sosyal sorunlar yaşayanlar okul kaygısını daha çok yaşar. Tatilde planladıkları gibi hem dinlenip hem eğlenenler hem de ödev sorumluluklarını yerine getirenler ise daha

rahat olurlar" diyor.

Peki, hangi koşullara uyulduğu takdirde, çocuklar bu süreci daha rahat atlattıyor. İşte Uzman Psikolog Ayşegül Moral'ın okula adaptasyon önerileri

Kardeşler ve ebeveynler okula geçiş sürecini kolaylaştırmak için aşağıdaki önerileri birlikte yapabilirler.

Alınan kitap ve kırtasiyelerin odadaki masa ve dolaplara çocuklarca yerleştirilmesi sürece hazırlık konusunda önemlidir.

Çocuğun, odası ve çalışma masasında daha çok zaman geçirebileceği aktiviteler yapılabilir.

Ders ve günlük yaşam programlanabilir,

Ders temposu her gün arttırılarak, ders çalışma veriminin artması sağlanabilir.

İstek olmasa da derse başlamak konusunda öğrenciye yardım edilebilir.

Unutulan konularla ilgili paniklemeden, hatırlatıcı kaynaklardan yararlanılabilir.

Öğrencinin aldığı yeni kararları odasında her zaman görebileceği bir yere yazıp asması, uygulamasına yardımcı olabilir.

Ailelerin, ödev sonrası oyun oynamaya izin vermesi, çocukların sorumluluklarını ertelemesini önleyecektir.

Devam eden akademik ve duygusal sorunların tespit ve terapisi için bir uzmandan yardım alınabilir.

ADANA GÜNEY HABER