**SADETTİN BATMAZOĞLU İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**‘’ÇOCUĞUM**

**1. SINIFA BAŞLIYOR’’**

**HAZIRLAYAN: Psikolojik Danışman Meltem VURAL**

******

* *Okula başlamak* çocuklar için daha önce tanımadığı çok sayıda çocuk ile karşılaşma zorunluluğuyla, uyulması gereken kurallarla, başarılması gereken ders ve ödevlerle dolu yepyeni bir deneyimdir.
* Bu yabancı ve bilmediği şeylerle dolu yeni deneyim çocuğu;
* Meraklandırabilir
* Korkutabilir
* Öfkelendirebilir
* Heyecanlandırabilir
* Mutlu edebilir
* Davranış değişiklikleri yaratabilir
* Fizyolojik değişiklikler yaratabilir
* Yani okul yaşantısı her çocukta farklı duygular uyandırabilir ve farklı davranışlara yol açabilir.
* UNUTULMAMALIDIRKİÇocukta gerçekleşen olumsuz değişimler ve problemlerin çok büyük bir kısmı çoğunlukla geçicidir.

**Okula Başlayan Çocuklarda**

**Ne Tip Sorunlar Görülebilir ?**

* Okula yeni başlayan çocukların bazılarında ‘’okul korkusu’’ diyebileceğimiz bir sorun ortaya çıkar. Çocukta;
* Okula gitmek konusunda isteksizlik
* Ağlamalar ve sabah okula giderken huysuzlanmalar
* İnatçılık, hırçınlık, anne-babaya karşı gelme
* Bulantı, kusma, karın ağrısı, baş ağrısı, ishal, uykusuzluk gibi fizyolojik rahatsızlıklar görülebilir.
* İsteksizlik, ağlama, hırçınlık gibi belirtiler okula gitmemek adına direnç ve tepki göstermek için olabileceği gibi…
* Bulantı, kusma, ağrılar gibi fizyolojik belirtilerin organik bir rahatsızlık dışında; okula uyum güçlüğünden kaynaklanan psikolojik bir sorun olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

**Ne Yapılabilir ?**

* Aile, okul başlamadan önce çocuklarına okulda neler yapacağını, nasıl bir ortam olacağını, oranın korkulacak bir yer olmadığını anlatmalıdır. Çocuk okul öncesi eğitim almışsa 1. Sınıf ile anasınıfının farklarından bahsetmek yararlı olacaktır.
* Okula başlamadan önce çocuğa gideceği okul, eğitim alacağı sınıf mümkünse gezdirilmeli ve tanıtılmalıdır.
* Çocuğun olumsuz duygularını azaltmak için okulun ona kazandıracağı şeylerden bahsedilebilir. Anne baba geçmişte okulla ilgili kendilerinin veya tanıdıkları birinin olumlu yaşantılarından örnekler anlatabilir.
* Anne-baba okula gitmeyi ceza gibi gösteren konuşmalardan kaçınmalıdır; ‘’okula gitsen de kafamı dinlesem’’ ya da ‘’çok yaramazlık yapıyorsun okulda da yap da gör gününü’’ gibi…
* Çocuğu okula gelmeye ikna etmek veya okul başarasının artması için atılması gereken ilk adım;
* Azarlamayı
* Bedensel ceza vermeyi (dayak gibi…)
* Korkutmayı
* Başkalarıyla kıyaslamayı

**BIRAKMAKTIR!**

**ÇÜNKÜ…**

* Bu tür olumsuz tepkiler çocukta sevilmediği veya daha az sevildiği, kabul görmediği, reddedildiği, yalnız olduğu, istenmediği duyguları uyandırabilir. Bu da olumsuz davranışlarının daha da artmasının yanı sıra psikolojik ve sosyal gelişimin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir.

**Anne-Baba ne yapmalı ?**

* Önemli olan çocuğun çabası ve emeğidir. Çocuk yaptığı veya yapmaya çabaladığı şeylerde başarılı olamasa bile desteklenmesi ve yüreklendirilmesi gerekir. Örneğin; yaptığı bir resmi veya yazdığı yazıyı gösterdiğinde aferin kızım/oğlum çok güzel olmuş, çok yeteneklisin/gayretlisin… gibi cesaretlendirici sözler söylenebilir…
* Çocuğun derslerini yapması konusunda baskı ve eleştiriden uzak durulmalıdır.

Bu konuda anne/babanın hatırlatmalar yapması normaldir fakat kullandığı üslup önemlidir. Örneğin; okuldan geldikten sonra televizyonun karşısına oturan bir çocuğa annenin ‘’ödevin yok mu senin, ödevini yapmadan televizyon seyretmek yok demedim mi, doğru odana…’’ gibi ifadeler kullanmaktansa; ‘’sanırım ödevlerini biraz televizyon izledikten sonra yapmaya karar verdin, değil mi?’’ gibi bir soru sorarak hatırlatması daha olumlu etki yaratır. Çünkü bu şekilde onu eleştirmeden sadece sorumluluğunu hatırlatmış oluruz.

* Anne baba çocuğa ihtiyacı olduğunda yardım edebileceğini fakat onun yerine sorumluluk almayacağını hissettirmelidir. Yani çocuk ödevlerini kendisi yapmalı, ihtiyacı olduğunda anne/baba veya abi/abladan yardım almalı fakat asla bu kişiler çocuğun ödevlerini onun yerine yapmamalıdır.
* Ders çalışma ve ödev yapma günün belirli ve mümkünse aynı saatlerinde olmalı, bu zamanlarda çocuğun karnının tok ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmiş olmasına, dinlenmiş olmasına, ders çalışmak için ayrı bir köşesi olmasına ve hep orada çalışmasına, bu ortamın gürültü- ısı- düzen açısından ders çalışmak için uygun olmasına özen gösterilmelidir.
* Çocuğa programlı ders çalışma alışkanlığı kazandırılmalı, her gün programına uygun saatlerde ve sürelerde çalışması sağlanmaya çalışılmalıdır. Program hazırlanırken ve uygulanırken;
* Bu yaş çocuklarının dikkat sürelerinin kısa olduğu göz önüne alınarak 15-20 dakika ders çalışma ve 10-15 dakika mola şeklinde periyotlar belirlenmesi,
* Ödevi bitene kadar veya ihtiyacı olduğunu düşündüğü kadar bu periyotların tekrarlanması
* Ödevini/dersini bitirdiğinde ya da istenilen herhangi bir olumlu davranışı gösterdiğinde, sevdiği oyunun, yiyeceğin veya herhangi bir şeyin ödül olarak kullanılması
* Bunun dışında (aferin-bravo gibi) sözel ifadeler ve simgesel ödüllerin kullanılması (yaptığı olumlu davranışa karşılık rozet,pul vs. biriktirme)

Gibi maddelere dikkat edilmelidir.

* Uyum sorunları ve sınıf içi durumuyla ilgili çocuğunuzun öğretmeniyle iletişim halinde olun, fakat öğretmenin de yoğun olabileceğini düşünerek uygun zamanı önceden belirleyin…
* Ve çözümleyemediğinizi düşündüğünüz konularda mutlaka okul rehberlik servisinden yardım isteyin.