



## Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi



## Okula Başlarken

Anasınıfı ve 1. Sınıflara yeni başlayan öğrenci veli ve öğretmenlerimiz için.



### Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Aile içindeki tüm bireylerin okula gitme konusunda kesin ve kararlı bir tutum çizmesi gerekmektedir.

Okula başladığında çocuk, gerekli bedensel, zihinsel ,sosyal ve duygusal olgunluğa erişmişse okula uyum konusunda daha az zorluk çeker. Çocuğun okula sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmesi için ; anne babadan ayrılıp, okulda yalnız kalabilecek, kendi arkadaşlarını seçebilecek olgunlukta olması, ayrıca okuma yazmayı öğrenebilecek kadar kavrama yeteneğini kazanmış olması gerekmektedir.

Okul çocuğun gelişiminde yürüme konuşma gibi önemli bir aşamadır. Bu aşamanın hayatta ilk olarak ortaya çıkması ise hem çocuk hem de aile için doğal bir kriz ortamıdır. Yeni bir sosyal çevreye girmek, yeni insanlarla tanışmak ve yeni gireceği ortamda kuralların bulunması fikri çocuğun gerilmesine ve bu sürece hazırlanmasının ve uyumunun zorlaşmasına sebep olmaktadır.



1

30

Çocuğun okula uyumunu zorlaştıran en önemli noktalardan biri ise evden, anneden babadan ayrılamamasıdır. Evden ayrılamayan ya da ayrılmak istemeyen çocuk okula uyumda zorluklar yaşayacak, okula gitmek istemeyecektir. Dolayısıyla okula bu çekincelerle giden çocuğun okula uyum göstermesi ve kendini öğrenmeye verebilmesi son derece zordur. Çocuğun henüz okula başlamadan bu sürece hazırlıklı olmasında anne babaya da büyük görevler düşmektedir. Çocuk okula başlamadan önce anne babanın çocuğa okul hakkında bilgi vermesi, okula karşı olumlu tutumlar sergilemesi, çocuğun bu süreci atlatmasını kolaylaştıracaktır.

## Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Aile içindeki huzursuzluklar da çocukta okul korkusuna neden olabilir. "Ben gidince annem ile babam kavga ederse", "Ya annemin/babamın başına bir şey gelirse" gibi düşünceleri yaşayan çocuklar okula gitmek istemeyebilirler. Çocuklarımıza öncelikle aile içinde huzurlu bir ortam sağlamamız gerekmektedir. Ayrıca ev içerisinde anne yada babanın olağan dışı bir durumu varsa bu durumları çocuğa mantıklı, gerçekçi ve onların anlayabileceği bir dille anlatmak gerekmektedir.

3

28

## Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Okul fobisi yaşayan çocukların ailelerinin çocuğunda aşırı koruyucu tutum görülmektedir. Bu nedenle okul fobisinde uzman yardımı alırken anne babanın da tutumları ile ilgili olarak bu yardım içinde olması gerekmektedir.

27

Shaw (1994) okumaya hazırlık ve okuma alışkanlığının başlaması için şu etkinlikleri önermektedir;

**1. Çocukların kitaplara ilgisini arttırmak:** Bol miktarda resimli kitaplardan yararlanılabilir.

**2. Birlikte hikaye anlatmak:** Hikaye dinlemek ve anlatmak eğlenceli olmalıdır. Bu çalışmalar kelime hazinesinin artması için önemlidir.

4

## Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Eğer gerçekten bir rahatsızlığı yoksa çocuğumuzun okula devam etmesi sağlanmalıdır.

25

**5. Eşleştirme Oyunları:** Resimler, geometrik şekiller, harfler ya da sayılar kullanılarak eşleştirme faaliyetleri yapılabilir.

**6. Hafıza Oyunları:** Örneğin bir saklama oyunu oynanabilir.

**7. Harflerin Farkına Vardırma:** “a” harfinin yanına “at” resmi yapıştırma gibi bir kitap oluşturulabilir.

**8. Birlikte Okuma:** Birlikte okuma sırasında “koş, koş koşabildiğin kadar koş” gibi sık tekrarlanan basit kelimeler çocuğa okutularak ya da okunan kelimenin aynısından sayfada varsa onu bulması istenerek okumaya ilgisi çekilebilir.

6

**3. Kelimelerin anlamını öğretmek:** Çocuklar gündelik hayatta çok sık rastladıkları kelimeleri okumaları için teşvik edilmeli, anlamını bilmedikleri kelimelerle ilgili sorular sorduklarında açıklama yapılmalıdır.

**4. Çocuğun kendi kitabını oluşturması için teşvik edilmesi:** Bir defterin ilk sayfasına çocuğun kendi resmi yapıştırılarak adını yazması istenir. Diğer sayfalara aile bireylerinin resimleri yapıştırılarak adları yazılır. Böylece çocuk tanıdık kelimelerle yazı yazmanın keyifli bir faaliyet olduğunu algılar. Hatta resimlerin altına basit cümleler (pikniğe gittik) bile yapıştırılabilir.

5

## Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Okul fobisinde çok sık rastlanan okul, öğretmen konusunda verilen yanlış bilgilerden kaçınılmalıdır.

26

Shaw (1994), yazma becerisine hazırlık için şu çalışmaları önermektedir:

**1) İlgisini Çekme ve Farkındalık Kazandırma:** Yazma becerisi için öncelikle öğrenci kalem kullanmaya alışkın olmalıdır. Öğrencinin bu konudaki çabası övülmeli nesne çizimlerdeki hatalar nedeniyle endişelendirilmemelidir.

**2) El Kontrolünü Geliştirme:** Oyun hamurları gibi malzemelerle el kaslarının güçlendirilmesi öncelikle hedeflenmelidir. El-göz kontrolü için makasla daire, kare vb. gibi şekiller kestirilebilir. Bu tür malzemelerle yapılan oyunlar önce kaba motor gelişimini daha sonra ise ince motor gelişimini hedeflemelidir.

7

## Okul Fobisini Yenmesi İçin Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Öncelikle okulda sınıf öğretmeni ve okul rehber öğretmeni ile iletişimin güçlendirilmesi gerekmekte ve onların yönlendirmesinde hareket edilmelidir.

24

## Okul Korkusu Olan Çocuğumu Okula Göndermeli Miyim?

Okul korkusu yaşayan çocukların okula kesin olarak devam etmesi gerekmektedir. Okula gitme kararından vazgeçmek çocuğun olan sorunlarını ertelemesini ve sorunun çözümsüz bir hal almasına neden olmaktadır. Ayrıca okula gitmeme kararını aldırarak çocuğumuz ileriki günlerde aynı taktiği şiddetli bir şekilde tekrarlayacak ve bu sefer daha inatçı ve daha öfkeli olacaktır. Çocuğun okuldan uzaklaşması okula karşı olumsuz bakışın pekişmesine neden olacaktır.

23

**3) Kalem Kontrolünü Geliştirme:** İlk önce kalem tutuş pozisyonu ele alınmalıdır. Üç yaşında el tercihi belirginleşmeye başlar ve çocuklar otomatik olarak kalemi avuç içlerinde tutarlar. Bu dönemdeki karalamalar daha sonra çizgi çalışmalarına dönüşmektedir. Çizgi çalışmaları sırasında kalem tutuş pozisyonu önem kazanmaktadır. Bileğini döndürerek kalem kullanma (oraklama tutuş pozisyonu), defteri yan tutarak kullanma vb. gibi pozisyonlar yazı yazmayı zorlaştırmaktadır. Kalem tutuş pozisyonunu düzeltmek için sınırlı alanları taşımadan boyama çalışmalarında bulunulabilir, yumuşak bilek hareketleri ile özgürce karalamalar yaptırılabilir.

8

## Okul Fobisi Nedir?



Anneden ayrı kalma kaygısının okula gitme kararlılığı ile karşı karşıya kalınca korkuya yol açmasından kaynaklanan ve bunu fiziksel semptomlarının hepsinin görüldüğü bir korku şeklidir. Özellikle aileden aşırı onay bekleyen, anne babanın aşırı koruyuculuğunda olan çocuklarda görülmektedir. Okul fobisi ailelerin öğretmeni ve okulu tanıtımındaki yanlışlıklardan da ortaya çıkmaktadır.

21

**4) Basit nesne yada şekil çizimleri için teşvik etmek ortam hazırlamak gerekir:** Bu amaçla çocuğun resim yapmaya teşvik edilmesi önerilebilir.



**5) Öğrenciyi özellikle harf yada harflere benzeyen semboller çizmeye teşvik etmek gerekir:** Bu amaçla noktalar halinde hazırlanmış harflerin üzerinden geçmek önerilen faaliyetlerdendir. Bu çizim ya da şekiller çeşitli varlıklara (simit, top, testere vb.) benzetilebilirler. **Yücel (2000)**'e göre, düzenli şekil ve çizgi alıştırmalarına yine yuvarlak çizimlerden başlanmalı, eğri, düşey, yatay, eğik çizgilerle devam edilmeli, harf şekillerine doğru yönlendirilmelidir.

10



Aynı zamanda daha çok kalem kontrolü gerektiren özel faaliyetler yaptırılabilir. Birbirine paralel iki çizgi arasında soldan sağa çizgiler çizmek bu tür faaliyetlere örnek olabilir. Yön içerikli bu faaliyetler bir ucuna fare diğer ucuna ise peynir resmi konularak eğlenceli hale getirilmektedir. Nokta birleştirme, yarım şekilleri tamamlama gibi faaliyetler de öğrencilerin kalem kontrolü için önerilebilecek faaliyetlerdendir. Böylece bütünlük algısının gelişimine de destek olunabilir ve nesne çizimlerinde kafadan çıkan kolların bitmesi gerekir.



9



Özellikle konuşulan bu olayların okulda tetiklenmesi; öğretmeni, arkadaşları ya da okulda bir sorun yaşamaması okul korkusunun oluşmasına/pekişmesine neden olacaktır.

Okul fobisinin en belirgin özelliği; sabah görülen rahatsızlıkların, inatlaşmanın, öfke nöbetlerinin okula gitmeme kararı alındığında kısa sürede ortadan kalkmasıdır.



22





**6) Tanıdık harflerle basit kelimelerin yazımına teşvik etmek:** Çocuktan adını yazmasını istemek önerilebilir.

Bütün bu çalışmalar çocuğun okula hazırlığı için önemlidir ve uygulanması çocuğun okula uyum sürecini daha kolay atlatmasına yardımcı olur. Ancak çocuğun bu çalışmalarını yapmaya zorlanması, bu konuda baskı kurulması çocuğun okula karşı önyargı geliştirmesine ve okuldan uzaklaşmasına sebep olur. Bu sebeple bu çalışmaların yapılması için çocuğa baskı kurulmamalı, isteğine bırakılmalıdır.



11

- 
- 
- Genel gelişim özellikleri olarak yaşlarının gerisinde olan çocuklar yeterli fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal olgunluğa sahip olmadığı için okulda başarılı olamayacak , bu sebeple de okuldan uzaklaşacaktır.
  - Kreş ve ya okulda kendini çok rahat hissedemeyen, öğretmeniyle ya da arkadaşlarıyla çekişmeler yaşayan çocuklar okula gitmek istemezler. Etkinliklere katılmak istemezler, kendilerini rahat hissetmezler, çekingen ve gergin olurlar.
  - Okuma- yazma becerisine bilişsel olarak ya da alışkanlık olarak hazır olmayan çocuklar okula problem yaşarlar.

20



- 
- 
- Anne babası ya da bakıcısı tarafından aşırı korumacı bir ortamda yetişen çocuk, kendine güveni ve duygusal olgunluğu daha az olduğu için okulda kalmak istemez.
  - Aile içinde gerekli olan disiplinle yetiştirilmeyen çocuk, okulda belli bir disiplin ortamı olduğu için okuldaki kurallara uymak istemeyecek, dolayısıyla okulda sorunlar yaşayacak ve bu durumdan kaçmak için okula gitmek istemeyecektir.

19





Çocuğun okul başarısı ve uyumunda zamanlama son derece önemlidir. Hazırlıklara çok erken ya da çok geç başlanması hem çocuğun okula uyumunu zorlaştıracak, hem de okul başarısının düşmesine sebep olacaktır. Okul başarısı düşen çocuk ise okula gitmek istemeyecek, okulda daha çok problem yaşayacaktır. Bu sebeple okula hazırlamaya okul başlamadan 3-4 ay önce başlanmalıdır. Okula hazırlık için şunlar yapılabilir:



12

- 
- 
- Okula gitmek istemeyen çocuk karşısında herkesin kararlı durduğunu görmelidir. Ancak kararlılık çocukla inatlaşma mücadelesine dönüşmemelidir. Ölçsüz inatlaşma çocuğun motivasyonunu daha da bozar. Unutmayın, çocuğunuz normal koşullarda, kreş ve anaokulu dahil ortalama 12-15 yıl okula gidecek. Kötü başlarsanız kötü sürer.
  - Okula gitme konusunda direnç iki haftadan fazla sürerse; çocuk, aktivitelere katılmıyorsa, hatta daha ileri davranış sorunları ortaya çıkmaya başlamışsa mutlaka profesyonel uzman yardımı alınmalıdır.

17



- 
- 
- Okula başlama döneminde okul kayıt işlemleri, okul alışverişi gibi işlemlere onu da katın. Kayıt işlemlerinin yapıldığı gün çocuğu da okula götürebilir. Çocuğun okulu gezmesi, sınıfta oturması, okul bahçesinde oyun oynaması sağlanabilir.
  - Çocuğun gideceği okulun, onun gereksinimlerine uygun olup olmadığını araştırın. Mümkün olduğu kadar okulun örseleyici ve çok kalabalık olmamasına, kendini iyi hissetmesini sağlayacak bir okul ve sınıf ikliminin olmasına dikkat edin.

14





Çocuğunuzun anne babaya aşırı bağımlı olduğunu düşünüyorsanız, okul sezonu başlamadan önce çocuğunuzun bireyselleşmesini sağlayın ve kendine güvenini destekleyici önlemler alın, onun özgürlük alanını genişletin, gerekirse de psikolojik destek almayı düşünün. Çocuğunuz bireysel hareket ettiğinde onu destekleyin ve ödüllendirin.



13

- 
- 
- Çocuğunuzun kendi kendine yemek yemesi, tuvalet temizliği, eşyalarını düzene sokmak gibi konularda bağımsızlaşabilmesi gibi konular da okula uyumunu hızlandıracaktır.
  - Çocuğunuzdan basit tamirat işlerinde ya da ev işlerinde yardım almanız çocuğın beceri yeteneğini ve el göz koordinasyonunu geliştirecektir. Bu da çocuğın okul etkinliklerinde daha başarılı olmasına yardımcı olacak ve böylece okula uyumunu kolaylaştıracaktır.

18

- 
- 
- **Okul yaşamının nasıl olacağına dair çocuğunuzu bilgilendirin.**  
Ders süresinden, teneffüslerden, ulaşımdan, beslenme ve tuvalet ihtiyaçlarından bahsedin ve gerekli açıklamaları yapın. Ancak bu açıklamaları yaparken çocuğunuzu telaşlandırmamaya, korkutmamaya dikkat edin. Bir anda bütün bu açıklamalar çocuğa fazla gelebilir. Bu sebeple bu açıklamaları ara ara yapabilirsiniz.
  - **Çocuğunuzu okulla korkutmayın ya da okulu ceza konumuna düşürecek şekilde davranmayın.**

15

- 
- 
- Okula başladıktan sonraki ilk birkaç hafta heyecan içinde geçebilir. Bu dönemde çocuğunuza desteğinizi hissettirin ve onu cesaretlendirin. Bu dönemde yaşadığı zorluklarda yardımcı olun ancak sorumluluğu tamamen üstünüze almayın.
  - Kreş ve anaokuluna başlarken, güvenilen birisinin birkaç gün süreyle çocuğa eşlik etmesinde zarar yoktur ancak okula giden kişi geri planda kalmalı, kısa zamanda uzaklaşmaya çalışmalı, çocuğın öğretmeni ve arkadaşları ile yüz yüze iletişime girmesine fırsat verilmelidir.

16