

OKULA UYUM

VELİ BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA KUVVETLİ BİR ENDİŞE NEDENİYLE OKULA GİTMEK İSTEMEME VE GİTMEME DURUMU; **OKUL REDDİ** YA DA **OKUL FOBİSİ** OLARAK ADLANDIRILMAKTADIR.



*Heves ve enerj kaybı oluşmaya başlaması,

*Alıngan ve sinirli olma halinde artış görülmesi

*Okul etkinliklerine karşı pasif, içine kapanık ve utangaç davranması,

*Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlamaya, kavga etmeye başlaması ve dikkat çekmeye çalışmak için uğraşması,

*Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olması,

*Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları gelişmesi ve evde kalmasına izin verince bunların birdenbire kaybolması,

*Bir seferde günlerce okula gitmedğinin olması,

*Okula gitmedği için suçluluk duymaması.



BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Baş-karın ağrıları, bulantı kusma hissi,iştahsızlık,isteksizlik
- Uyku düzeninde bozukluklar
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar şeklinde kendini gösterir.

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır.



Ailelere Öneriler

- Öncelikle çocuğu anlayışla karşılayalım;kızmak,öfkelenmek, dayak atmak sorunu ağırlaştırabilir.
- Çocuğa "bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.
- Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.
- Çocuk okula gideceği gün aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları korkuyu tetikleyecek ya da çağrıştıracak davranışlardan uzak durmaları gerekir.



Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır.

Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmelidir.



Çocuğunuzla her gün en az 15 dakika yüz yüze konuşun. Nasihat etmeyin, soru sorun, o anlatsın, siz sadece dinleyin.

- A) Bugün okulda hoşuna giden neler oldu?
- B) Bugün seni rahatsız eden, hoşuna gitmeyen neler oldu?
- C) Bugünle ilgili değiştirebileceğin bir şey olsa neyi değiştirirdin? Neden?
- D) Oyun oynadın mı? Hangi arkadaşlarınla?



”

Çocukların davranışlarının şekillenmesinde ebeveyn tutumlarının ne kadar önemli olduğu açıkça ortadadır. Ebeveynlerin okula karşı geliştirdikleri tutum ve davranışları da çocukların bu süreçten olumlu ya da olumsuz etkilenmesine sebep olacaktır.

“

‐Çocuğunuzla her gün birlikte 15 dakika öykü, masal okuyun; kitap yoksa ona bildiğiniz bir hikâye anlatın. Bunu her gün yapın. Şunu hiç unutmayın: Bir insanın ana vatani çocukluğudur. Çocuğunuzun çocukluğunu yaşamasına ortam hazırlayın ve yardımcı olun. Çocuğunuzun diğer çocuklarla bir araya gelip bol bol oynamasına önem verin.‑

