



AFYONKARAHİSAR SELÇUKLU İLKOKULU

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışmanlar ULAŞ AKDENİZ & SÜMEYYE MERCAN



ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR

Covid-19 Sürecinde Okula Uyum Kitapçığı

İlkokul

- “İlk” Sevinç
- “İlk” Ayrılık Kaygısı
- “İlk” Okunan Kelimeler ya da okunamayan “ilk” sesler...

Okulların açıldığı Eylül ayı ile birlikte, gerek siz anne babalar, gerekse çocuklarınız için heyecanlı bir dönem başladı. Okulların açılması ile birlikte yaşanan kaygılara covid-19 salgın hastalığı sebebiyle yeni endişelerde eklenmiş oldu. Kitapçıkta bu süreçte nelerle karşılaşabileceğinize değineceğiz.

Her çocuk özeldir...

Her çocuğun kendine has özellikleri vardır. Her çocuk birbirinden farklıdır. Duyguları, düşünceleri, öğrenme hızları, uyum sağlayabilmeleri değişebilmektedir. Bu yüzden çocukları başka çocuklar ile kıyaslamak yerine zaman içinde kendisini ne kadar geliştirebildiğine odaklanmak daha faydalı olacaktır.



OKULA DEVAMLA, OKUMA-YAZMA TAMAM

İlkokul 1.Sınıfta devamsızlık demek o günkü harfin öğrenilememesi demektir. Kaçırılan her harf okumayı geciktirecektir. Bu yüzden çocuklarınızın yüz yüze eğitimde okula devamını uzaktan eğitimde canlı derslere katılımını sağlamalısınız.

OKUL FOBİSİ

Çocuklarda kuvvetli bir endişe nedeniyle okula gitmek istememe ve gitmeme durumu; okul reddi ya da okul fobisi olarak adlandırılmaktadır.

Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde bedensel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışan, bu nedenle kendilerini evde tutma yolunda anne-babalarını ikna etmeye çalışan çocuklardır.

OKUL FOBİSİ KARŞISINDA NE YAPILMALI?

- ✓ İlk olarak çocuğu anlayışla karşılamalısınız. Kızmak, öfkelenmek durumu daha da kötü hale getirebilir. Çocuğu kolundan tutup zorla okula götürmek çözüm değildir. Suçlamadan onu dinleyerek soruna neden olan faktörü bulmak ilk adım olmalıdır.
- ✓ Çocuğun çantasına ailesini hatırlatacak küçük bir obje ya da resim koymak ve özlemini giderebileceğini söylemek faydalı olabilir.
- ✓ Vedalaşmaları kısa süreli tutarak, gerekli açıklamaları yapıp, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.
- ✓ Çocuğa neden okula gitmesi gerektiği ve gitmezse neler kaçıracağı anlatılmalıdır.





ANNE VE BABA OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzun okula başlayacağı fikrine önce kendiniz alışmalısınız. Okulun ilk günlerinin zor olabileceğini **KABULLENİN**.
- “Bebek misin sen, büyüdün artık” gibi bastırıcı yöntemlerden uzak durun. Çocuğunuzun duyguları konusunda **ANLAYIŞLI OLUN**.
- Çocuğün tepkilerine dayanamayarak “bugünlük okula gitmesin” gibi sözlerden sakının. **KARARLI VE SABIRLI OLUN**.
- Unutmayın bir kere geri adım atarsanız çocuğunuz bunu hep isteyecektir.
- Çocuğunuz sizin onu okula bırakıp gittiğinizi düşünür. Bu durumda nereye gideceğinizi, ne yapacağınızı ona anlatın.

Uzmana Başvurun

Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.





PANDEMİ SÜRECİNDE OKULA UYUM

Çocuğunuzun okula başlaması hayatınızdaki en önemli dönemlerden biri. Ancak korona virüs salgını nedeniyle bu tatlı heyecanınıza, endişe ve farklı soru işaretleri de dahil olabilir. Diğer taraftan çocuğunuzun da okulla ilgili korkularına " hasta olurum" kaygısı eklenebilir. Hem kendinizi hem de çocuğunuzu okula hazırlamanız, iyi bir başlangıç yapmanız açısından oldukça önemlidir.

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUNUZA YAPMASI GEREKENLERİ ÖĞRETİN

Pek çok okul virüse karşı gerekli önlemleri aldı. Ancak, uzmanların da sürekli vurguladığı üzere hastalıktan korunmak için kişisel hijyen ve tedbir çok önemli. Bu çocuğunuzun kişisel temizlik becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapın. Örneğin; ellerini nasıl yıkaması gerektiğini öğretin. Bunun yanı sıra doğru alışkanlıkların neler olduğunu anlatın. Çocuğunuzun bu davranışları içselleştirmesinin, onun virüsten korunmasında oldukça etkili olacağını unutmayın. Çocuğunuza;

- ❖ Ortak kullanım alanlarında bulunan eşyalara ve yüzeylere (servis ve toplu ulaşım araçlarındaki tutamaklar, kapı kolu, tirabzan, duvarlar vb.) dokunmaması; dokunması hâlinde elini yüzüne, ağızına, burnuna ve gözüne temas etmemesi gerektiğini,
- ❖ Ellerini belirli aralıklarla sabun ve su ile yıkamasını, sabun ve suyun bulunmadığı durumlarda kolonya veya antiseptik madde ile temizlemesini,
- ❖ Kişisel hijyenine dikkat etmesini,
- ❖ Maskesini uygun şekilde kullanmasını ve yanında yedek maske bulundurmasını,
- ❖ Okul idaresinin belirlediği hijyen kurallarını öğrenerek bu kurallara uymasını,
- ❖ Okulda ve sosyal alanlarda sosyal mesafeye dikkat etmesini,
- ❖ Arkadaşlarıyla araç gereçlerini paylaşmamasını, **TEMBİHLEYİNİZ.**