

Okulda ilk gün stresi nasıl atılır?

Eğitim-öğretimin başarısı çocukların sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da okula hazırlanmasıyla mümkün oluyor.

Okul korkusu, anaokuluna başlanan 35 yaş döneminde yoğun yaşanabilmektedir. İlkokula başlangıç, yine bu korkunun görüldüğü ikinci dönemdir. Bu dönemde öğretmenlerin çok duyarlı olması gerekmektedir. Her okula başlayan çocuk aynı tepkiyi göstermez. Anaokuluna ve 1.sınıfa başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı tam oturmadığı için ilk kaygıları bu yönde olabilir.

* Çocuk zihninde şu endişeleri taşıyabilir.

- Okul nasıl bir yer ve ben orada neler yapacağım? - Öğretmenim kim? - Sınıfımı nasıl bulacağım? - Yanlış bir şey yaparsam ne olacak? - Burada ben ne yapacağım? - Bu çocukları tanımıyorum. - Beni yanlarına alırlar mı? - Arkadaşlarım beni sevmezlerse ne yapacağım? - Peki arkadaşlarım bana gülerse ne olacak? - Ya tuvaletim gelirse ne yapacağım? - Acaba yardım ederler mi? - Evimize ne kadar uzaktayım? - Beni okuldan kim alacak? - Annem şimdi nerede? - Ev serbest bir yerdi.Okulda her şeyin bir kuralı olması sıkıcı. vb.

Çocuk, bu soruların cevaplarını yaşayarak öğreneceği için kaygıları da zamanla giderek azalacaktır. Ancak çocuğun okula gitmeye ile ilgili isteklerini aileler yerine getirirse tekrar bu sorunlar yaşanır. Ailelere bu durumda sabırlı, kararlı olmaları ve taviz vermemeleri söylenmelidir.

* Çocuk ağlıyorsa, ikna edilerek ona sarılmalı, kucaklanmalı, öpülüp okşanarak yatıştırılmaya çalışılmalıdır. Hırçınlık, bağırıp çağırma,vurma gibi saldırgan davranışlarına hoşgörü ve anlayışla yaklaşılmalıdır. Saldırgan davranışları fiziksel olarak engellenmeli,ancak cezalandırılmamalıdır.



BESLENME ÖNERİLERİ

- * Kahvaltısını düzenli olarak yapmalıdır.
- * Kolalı ve gazlı içecekler, cips, atıştırma-lık çerezler, boyalı besinler zararlıdır.
- * Bol su içmeli. Sebze ve meyvelere ağırlık verilmeli ve balık eti tüketmelidir.
- * Yeterli miktarda vitamin ve mineral alması konusunda aileye bilgi verilmeli.



Bu dönemde öğretmenlerin duyarlı olması gerekmektedir. Öğretmeni yapamıyor olmasının çocukta kaygı uyandıracığı unutulmamalı ve öncelikli olarak öğretmek kaygısı taşınmamalıdır. Önce çocuğun sıkıntısının ne olduğu sorulmalı ve bu konuda yardım edilebileceği anlatılmalıdır. Katı tutum, bu sorunları artırmaktadır. Öğretmen, çocuğa okula gelmesi gerektiğini ve onun öğrenmesini önemseydiğini anlatmalıdır.

UYKU ÖNERİLERİ

Gainesville' deki Florida Üniversitesi'nin uzmanları çocukların yaz döneminde daha geç yatıp daha geç uyanmaya alıştıklarını ve bu düzeni değiştirmenin zor olabileceğini söylüyorlar.

Florida Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatri Bölümü doçentlerinden Dr. Anne-Marie Slinger velilerin çocuklarını, okul dönemindeki uyku düzenlerine dersler başlamadan en az 1-2 hafta önce döndürmeleri gerektiğini belirtti. Slinger, "Uykusuzluğun konsantrasyon, hafıza ve hatta ruh hali üzerinde çok önemli etkileri olabilir. Eğer bir çocuk kronik olarak uykusuz kalırsa yeni şeyler öğrenmesi ve sınıftaki etkinliklere katılması çok daha zor olur. Eğer yorgun olurlarsa, etkinliklere katılmazlar".

Slinger'e göre, çocukların öğrenmeye hazır olmaları için en az dokuz saat uyumaları gerekiyor.



OKUL
KORKUSU

TANITIM

BROŞÜRÜ

TC.

NAZİLLİ KAYMAKAMLIĞI
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ



OKULA YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERİME
NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

DR HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANI



Altıntaş Mahallesi İstasyon Meydanı Sokak Eski Hükümet Konagi
Zemin Kat - Nazilli / AYDIN (Uğur Mumcu Parkı Altı)
Tel: (0256) 313 61 25 Fax: (0256) 312 72 92
E- mail: efenazram@hotmail.com