

Okula başlama sendromunu 12 adımda aşın!

Yeni eğitim yılının başlamasına çok az bir zaman kala bu yıl ilk defa okulla tanışacak minikler büyük bir heyecan yaşıyor. En az çocuklar kadar anne ve babaları da karmaşık duygular içinde. Uzmanlar, okul sendromunun çocuktan değil ailelerden kaynaklandığını, 12 adımda ise bu sendromun atlatılabileceğinin altını çiziyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Leyla Arslan, çocuğun ilk defa ev dışında bir sosyal kuruma gideceği bu dönemde ebeveynlerin çoğunlukla kaygı yaşadığını, bunun da normal olduğunu söyledi.

Yanıtı bilinmeyen sorular kaygılandırıyor

Ebeveynlerin kendi içlerinde sorduğu “Hangi okulu tercih etsek, öğretmenini sevecek mi, okul hijyeni nasıl, diğer çocuklarla uyum sağlayabilecek mi, ne öğretecekler, uyutacaklar mı, yemek yiyecek mi, arkadaşları onu döver mi, oyun oynamayı başarabilir mi, yemeğini yiyebilir mi, tuvaletini kendi yapamazsa ne olur?” sorularının yanıtlarının çoğu zaman belirsiz olduğunu ifade eden Leyla Arslan, şöyle konuştu:



“Bu soruların yanıtlarını bilmemek aileleri ürkütüyor. Eğer aile bu tür sorunlarla çocuğun baş edebileceğine dair bir güven taşımıyorsa, hem çocuk hem aile çocuğun

okula gitmesine hazır değil demektir. Eğer çocuk öz bakımını yapıyor, uyku ve yemek saatleri evde de düzenli ve ev dışında da yakın akrabalarında kalmayı daha önce denemiş ise henüz korkuyu bilecek yaşta olmadığı için okul ona eğlenceli gelecek ve aileden sorunsuz ayrılacaktır.”

Sendromun kaynağı büyükler

Okul sendromunun çocuktan değil ailelerden kaynaklandığını belirten Uzman Psikolog Leyla Arslan, “Aile, çocuğun okulda zarar göreceği, kaybolacağı gibi korkuları yaşıyorsa, çocuk bu duyguları alır ve bir daha eve dönmeyeceğine dair kaygı geliştirir. Çocuk böyle bir kaygı geliştirirse anne ve babasını okulun kapısında bekletir. Bu da çocuğun öğretmeni ve arkadaşları ile kurması gereken duygusal bağı geciktirir. Bu durum diğer öğrencileri de olumsuz etkiler” diye konuştu.

Hangi durumda yardım şart!

Okulun ilk günü her çocuğun sorun yaşadığını ifade eden Leyla Arslan, bir hafta içinde bu durumun değişmemesi halinde bir sorun olduğunu söylemenin mümkün olduğunu dile getirdi. “Eğer bir ay geçtiği halde çocuk, okula isteksiz gidiyor, ağlıyor, her şeye sinirleniyor, yemek yemiyor, ağrı, bulantı, kusma gibi şikâyetler artıyorsa yardım almanın zamanı geldi demektir” diyen Arslan, çocuğun kreş ve anaokulunda bu durumu çabuk atlatabildiğini ancak sorun çözülmediği takdirde aynı sorunun ilkokula başlarken de yaşanabileceğine dikkat çekti.

Bazen okulu değiştirmek gerekebilir!

Okula başlama sendromundan bahsetmek için çocuğun fiziksel bir rahatsızlığı olmadığı halde karın ağrısı, bulantı, kusma, uyku düzeninde bozukluk, isteksizlik, alınganlık, sinirlilik halinin görülmesi gerektiğini söyleyen Arslan, ebeveynlere “Bu durum bazen çok şiddetli ise çocuğu okula vermekte ısrar etmemek, okulu değiştirmek gerekebilir. Ancak okuldan alma sebebi çocuktaki bu davranış değişikliklerine bağlanmamalı ki çocuk böyle davranırsa okula gitmeyeceğini öğrenmesin” tavsiyesinde bulundu.

Ebeveynlere 12 tavsiye

Uzman Klinik Psikolog Leyla Arslan, okul sendromunun aşılması için aşağıdaki önerileri sıraladı:

1-Eve en yakın okul tercih edilmeli.

2-Çocuğu götürmeden önce okulu ve öğretmenini tanıyın ve bilgi sahibi olun.

3-Çocuğu okula götürürken orada neler yaşayacağına dair çok açıklama yapılmamalı. Bu çocuğun kaygı düzeyini artırır. Kısaca “Öğretmenin ve arkadaşların olacak” denilmeli.

4-“Biz seni, sen izin verene kadar bahçede bekleyeceğiz, alışınca bize gitmemizi söylersin”, “Biz yine seni almaya geleceğiz, biz seni hiçbir yerde, okulda da sürekli bırakmayız” gibi açıklamalar yapılmalı.

5-“Sınıfta oturamayız, okul kurallarına uymaz” denilmeli.

6-Sakin ve rahat görünülmeli. Bu çocuğu da olumlu etkiler.

7- İlk günlerde okuldan biraz kalıp “bugün bu kadar” denilmeli ve bu süre yavaş yavaş artırılmalı.

8-Okula gitmezse, evde kalma seçeneği sunulmamalı.

9-Kardeşi doğacaksa, doğumdan 6 ay önce okula alıştırmalı. Böylece kardeşinin annesini alacağı tehdidi yaşamaz.

10-Mümkünse bir gün anne, bir gün baba sırayla çocuğu almalı.

11-Çocukların okula gitmek istememesinin altında yatan neden araştırılmalı. Bunlar; arkadaşlarıyla sorun yaşaması, kıyafetiyle alay edilmesi, öğretmenin davranışı, yemekleri sevmeme, uyku istememe vb. olabilir.

12-Okul sendromu yaşayan çocukla duyguları konuşulmalı, ikna edilmeye çalışılmalı ve gerekirse bir uzmandan yardım alınmalı.”

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88