



Hem çocuk hem anne için zor bir süreçtir anaokuluna uyum dönemi. Anaokuluna başlayan bir çocuk ilk defa evinden farklı bir ortamda tek başına zaman geçirmekte, ilk defa güven objesi olarak gördüğü annesinden, ya da onu büyüten kişiden uzakta kalmaktadır. Çocuğun bireyselleşmek için attığı bu ilk adımda anne de bir adaptasyon sürecinden geçmektedir. En kıymetli varlığı olan çocuğundan ilk kez uzun aralıklar ile ayrı kalacak anne içinde bu dönem zaman zaman sancılı olabilmektedir. Anaokuluna başlayan bir çocuğun ilk 15–20 günü, bazı çocuklarda da birinci ayı adaptasyon dönemi olarak adlandırılır. Bu süreç içinde çocuğun yaşadığı kaygı ve anksiyete normal olarak değerlendirilir. Önemli olan olgu, bu süreçte anaokulunun doğru seçilmiş olması ve çocuğa profesyonel bir şekilde bu evrede destek verilmesidir. Anaokulunda çocukta adaptasyon problemleri bir ayı geçer ise profesyonel bir destek alınması en uygunudur. Adaptasyon sürecinde size yardımcı olabilecek öneriler; Çocuğun okulu hakkında sürekli olumlu görüşler duyması son derece önemlidir. Siz ailesi ve çevresinden okulu hakkında olumsuz eleştiri duymaması gereklidir. Zaman zaman çalıştığımız okullarda en sık karşılaştığımız problem ebeveynler kararlı olsa dahi aile büyüklerinin, ya da eş dost çevrenin çocuğun yanında anaokulu hakkında olumsuz eleştiriler yapmasıdır. Bu tip durumlara şahit olan çocuk okula karşı güvenini yitirmekte ve depresif ruh hali içine girmektedir.

□ Çocuğunuza bu dönemde asla yalan söylememelisiniz. Ben müdüriyet odasında seni bekliyorum deyip, okulu terk etmemeniz gerekmektedir. Bu tip durumlar çocuğunuzun sizin ile kurduğu güven ilişkisini zedeleyebilmektedir. Çocuğa kararlı bir tutum içinde dürüst davranışlar sunulması, çocuğunuzu da rahatlatacaktır.

□ Çocuğun okula karşı güven duygusu oluşturabilmesi için ilk günlerde sizi okulda görmesi son derece önemlidir. Sizin öğretmeni ile ilişki kurduğunuzu gördüğünde öğretmene, müdürü ile konuştuğunuzu gördüğünde, müdürüne karşı güven duymaya başlayacaktır. Ancak okulun rehberlik servisi ile birlikte yapacağınız çalışmalar kapsamında ilk 1 haftadan sonra aşamalı olarak okuldan ayrılmanız da çocuğunadaptasyonu açısından son derece önemlidir.

□ Okul öncesi dönem çocuğunun hayal dünyası çok geniştir. Zaman zaman okulda yaşamadığı olayları

yaşamış gibi size aksettirebilir. Bu tip durumlarda çocuğa okul hakkında olumsuz görüş belirtmeden

direk okul yönetimi ile diyaloga geçmeniz ve gerekli araştırmayı çocuktan habersiz gerçekleştirmeniz

önemlidir. Eğer bu tip bir durum yaşanmadı ise ve siz de çocuğunuzun anlattığı olaya karşılık savunma

içine girerseniz, çocuğunuz bu durumu istediği her zaman tekrarlayacaktır.

□ Okula başladığı dönemde çocuğunuzun okul alışverişini, çocuk ile birlikte gerçekleştirmeniz yararlı

olacaktır. Çocuğun istediği kalemleri, defterleri, materyalleri alması okula karşı heves ve heyecanını

arttıracaktır. Bu dönemde okul materyallerinde özellikle çocuğun sevdiği renk ve karakter resimlerini

tercih edebilirsiniz. □ Anne- baba olarak adaptasyon döneminde kararlı olmanız ve bu tutumda görünmeniz çok önemlidir. İlk

15–20 günün zaman zaman da ilk 1 ayın adaptasyon evresi olduğunu kabullenip, kararlı duruşlar

sergilemelisiniz. Bu evrede çocuğun duygu ve davranışları iniş çıkışlar gösterebilir. Çok hevesle okula

başlayan çocuk dönem dönem isteksiz görünebilir. Bu tip tablolarda endişeye kapılmamanız, kararlı

tutum sergilemeniz ve okul öğretmeni ve psikoloğu ile ortak çalışmalar yapmanız çok önemlidir.

Unutmayın ki anaokulunun temel hedefi çocuğa okulu sevdirmesi ve önündeki uzun eğitim hayatı hakkında çocuğa olumlu görüşler kazandırmasıdır. Anaokulu eğitimi çocuğa; sosyal, psikolojik hatta fizyolojik gelişimi için önemli derecede katkıda bulunmaktadır. Çocukta ki adaptasyon evresi 1 ayı geçer ise profesyonel yardım almanız yararlı olacaktır.

Uzm. Klinik Psikolog

Kübra GÜVEN DİRİCAN