**ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR…**

Çocuğun okula başlaması, hem anne-baba için hem de çocuk için son derece heyecan verici bir süreçtir. Bu sürecin bir yanı merak, coşku ve mutluluk iken, diğer yanı şaşkınlık, endişe ve huzursuzluk dolu olabilmektedir. Bu aşamada önemli olan şey; bu sürecin doğru şekilde yönetilebilmesidir.

Okulun ilk günlerinde çocukta mide bulantısı, kusma, karın ağrısı, yüksek ateş gibi bazı psiko-somatik(fizyolojik temeli olmayan tamamen psikolojik temelli hastalıklar) belirtiler ortaya çıkabilir; hatta parmak emme, alt ıslatma, tırnak yeme ve sık sık nedensiz ağlamalar görülebilir. Bu belirtilerle karşılaşan anne-babalar, duygusal davranıp çocuklarının o gün okula gitmemesinin daha doğru olabileceğini düşünebilirler. Ancak bu durum çocuğun okuldan soğumasına, gitmek istememesine, alışma süresinin daha zor ve daha uzun sürmesine sebep olabilir.

Özellikle okul öncesi dönemde aile dışına çıkmamış, sosyal ilişkileri gelişmemiş, aşırı anne bağımlısı olan ve yakın tarihte yeni bir kardeşi olan çocuklarda bu problemin görülme olasılığı daha da yüksektir.

Okula gitmekte zorlanan çocuğun çoğunlukla korktuğu şey aslında okul değildir. Temel neden çocuğun anneden veya ona bakım sağlayan kişiden (anneanne, babaanne, bakıcı) ayrılmaktan korkmasıdır. Genellikle okul korkusu olan çocuklar bir yetişkine çok bağımlı/bağlı olan çocuklardır.

Bunun yanında çocuğun okula başlamadan önce ebeveynleri tarafından yeteri kadar okula hazırlanmaması da okula başlarken zorluk yaşamasına önemli bir etkendir. Okulun nasıl bir yer olduğu, orada sadece oyun oynamayacaklarını, ders ve teneffüsün(1.sınıfa başlanıyorsa) ne olduğu aile tarafından çocuğa anlatılmalıdır. Fakat korkutucu bir tablo çizmek yerine olumlulardan başlayıp olumsuza doğru anlatmak korkularının, kaygılarının ve isteksizliğinin azalmasını sağlayacaktır. Eğer okula alışmada yaşanan zorluklar 4 haftadan uzun sürer ise bir uzmandan yardım almak en doğrusu olacaktır.

Çocuğu adına kaygılanmak, anne-babalığın doğasında vardır ve doğaldır. Çocuğun neler yaşayabileceği, yeni duruma uyum sağlayıp sağlayamayacağı, gittiği ortamda beslenme, temizlik vb. sorunlarını nasıl çözeceği, kendine yetip yetemeyeceği, okulda istenen başarıyı gösterip gösteremeyeceği gibi birçok soru işaretinin olması, anne-babalık için son derece anlaşılır bir şeydir. Ancak bağımlılık temelli ilişkilerde, çocuğun kendisinden uzaklaşmasını daha çok kendisi için tedirginlik verici bir durum olarak algılamak söz konusudur. Bu durumda olan anne-babalar (özellikle de anneler) genellikle, “Bana çok düşkündür.”, “Bensiz yapamaz.”, “Benden hiç ayrılmak istemez.” gibi ifadeler kullanırlar. Çocuğu okula bırakmakta çocuk adına olmaktan daha çok kendi adlarına zorlanırlar. Çocuğu ikna etmek için dakikalarca uğraşırlar. Okuldan uzaklaşmak istemezler. Çocuğun sınıfta neler yaptığını sürekli izlemek isterler. Çocuk okula gelmek istemediğinde, bu isteğe uyarlar. Çocuğu okula bıraktıklarında da akşama kadar sayısız telefonlar açarlar. Genellikle sordukları sorular da son derece abartılı, ayrıntılı ve tekrarlayıcı sorulardır. Örneğin, akşama kadar çok kez “Bugün ağladı mı?”, “Yemeğini yedi mi?”, “Mutlu muydu?” gibi sonu gelmeyen meraklar içindedirler. Çocuğun okula gitmek istememesi durumlarında, sık sık akıllarına “Acaba okulda kötü bir şey mi yaşadı?” sorusu gelir. Oysa ilginç olan şey şudur ki, bu çocuklar anne-babadan ayrılmayı başarıp da okulda kaldıkları günlerde, 5-10 dakikalık bir süreç sonrasında son derece keyifli, coşkulu ve öğrenme dolu zaman geçirirler.

Anne-babaların bilmesi gereken en önemli nokta, okula başlamanın heyecanı, coşkusu ve kaygıları, ancak sabırlı, kararlı yaşanarak ve üstüne gidilerek çözüme kavuşturulabilir.

**ÇOCUĞUMUZU OKULA ALIŞTIRMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?**

* Okulun düzenlemiş olduğu/olacağı “oryantasyon programı”na düzenli şekilde uyulmalıdır. Bu programlar okuldan okula farklılaşabilmekte ve birkaç günden bir haftaya kadar sürebilmektedir. Bu programlar sayesinde, çocuk okuldaki mekana, kişilere ve psikolojik ortama uyum sağlamayı adım adım gerçekleştirmektedir.
* Çocukla iletişim kurulan her durumda empatik olunmalı ve onu anladığımıza ilişkin söylemleri, iletişimin akışı içinde sık sık kullanmalıyız. Okula başlama, çocuklar için belirsizlikler ve heyecanlar içerdiğinden, her gün belirli bir süre onun anlatmak istediklerini çok fazla “sorgulama” mantığına dönüştürmeden dinlemek, onunla birlikte neşelenmek, mutlu olmak, onu anlayan ifadeler kullanmak bu süreçte oldukça destekleyici bir yaklaşım olacaktır.
* Sevgi dolu, yumuşak ama bir o kadar da kararlı ve net bir iletişim dilimiz olmalıdır. Evde iken çocuğun “okula gitmek istemiyorum” şeklindeki tepkileri karşısında tüm aile fertlerinin sevgi dolu ve kararlı bir karşılık verilmesi son derece önemlidir. Çocuğun bu tür ifadeleri karşısında ebeveynin, çocuğu dinlemesi ve empatik iletişim kurması esastır. Çocuğun duyguları, düşünceleri, kaygıları adına anlayışlı ve olumlu bir dil kullanmak gerekir. Bu empatik iletişimin sonunda ise kararlılığın vurgulanması gerekmektedir. İletişimin sonuna doğru, yine yumuşak ve net bir ifadeyle, “Seni anlıyorum ancak bu bizim tartışabileceğimiz bir şey değil. Biz işe gitmek zorundayız, sen de okula.” şeklinde bir konuşma yapmak kararlılığı vurgulamak anlamına gelecektir.
* Okula gitme konusunda, kesinlikle geri adım atılmamalı ve bu konuda düzen mutlaka sağlanmalıdır. Bu nedenle okula geliş gidişlerde düzenli ve istikrarlı olmak son derece önemlidir.
* Okula bırakma durumu törenselleştirilmemeli ve sevgi dolu, kısa süreli ayrılmalarla tamamlanmalıdır. Çocuğun okula bırakılma anlarının uzun törenlere çevrilmemesi gerekir. Okula bırakma aşamasında, çocuğa sevgi dolu sarılmadan sonra “Burada arkadaşlarınla çok güzel eğleneceksin. Ben de işim bitince seni almaya geleceğim.” şeklinde bir ifade ile ayrılık süreci tamamlanmalıdır. Bir başka ifadeyle, ayrılık sürecinin mümkün olduğunca uzatılmaması gerekir. Çünkü uzun ayrılık seansları, çocuktaki gerilimin artması ve uzamasından başka bir işe yaramaz. Bu aşamada, çocuğun olası ağlama davranışları karşısında, “Neden ağlıyorsun?”, “Ağlayacak ne var?”, “Aaa… Ağlamak çok ayıp, bak arkadaşların duyacak.” gibi gereksiz ve işe çok da yaramayan sözler söylenmemelidir. Ayrıca, içinde “ağlama” sözcüğü geçen cümleler kurulduğunda, ağlamayacak çocuğun bile ağladığına da sıkça şahit olunmuştur.
* Çocuğun okula gitmesi için her fırsatta uzun ve karmaşık “ikna cümleleri” kurulmamalıdır. Bazı ebeveynler, çocuğun okula alışması ile ilgili aşırı kaygılar taşıdıklarında, kendilerini her fırsatta çocuğu ikna etmek zorunda hissederler. Sık sık okul konusunu gündeme getirirler, kafalarındaki olası sorunları sorgularlar ve çocuğun üstüne giderek onu “ikna etmek” zorunda hissederler. Oysa ikna cümleleri, çocuğu rahatlatmak amaçlı görünse bile tam tersi etki yaratabilmektedirler. Anne-babalar, aşırı kaygılandıklarında, bu kaygının çocuğa bulaşmasını önleyemezler. Beden dili, gözler, ses tonu, seçilen bir sözcük vb. gibi küçük ayrıntılar, kaygıyı çocuğa da kolayca bulaştırabilir. Kaygıyı azaltayım derken artırırlar. Okul odaklı yapılacak konuşmalarda, daha çok çocuğun ihtiyaç duyduğu anlar esas alınmalı ve dinleme odaklı iletişim kurulmalıdır. Bilinmelidir ki, çok konuşan değil, çok dinleyen ikna eder.

Sonuç olarak, eğer eğitim “çocuğu hayata hazırlamak” ise, bunun belki de ilk uygulaması “okula alışma süreci”dir. Elbette ki bu süreç her çocuk için aynı yoğunlukta yaşanmamaktadır. Bireysel farklılıklar her yerde olduğu gibi burada da karşımıza çıkmaktadır. Bir yaşam becerisini kazanmak gerçekten de emek istemektedir. Bu aşamada, çocuğun da bu yeni duruma uyum sağlama becerisini göstermesi, onun geleceği adına en uygun başlangıç olacaktır. Bütün bu süreçlerde, çocuğun sınıf öğretmeni ve okulun rehber öğretmeni ile yakın işbirliği halinde hareket edilmesi de oldukça önemlidir.

Kimi çocuklar için gözyaşları içinde başlayan okul sürecinin nasıl neşe ve mutluluğa dönüştüğünü görmek herhalde herkes için en keyifli anlardan biri olacaktır.