



ODUNPAZARI
İbrahim Kurşungöz
Rehberlik
ve
Araştırma Merkezi

YÜZYÜZE EĞİTİMDE
OKULA UYUM



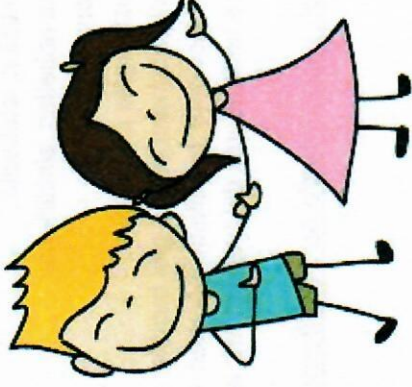
Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü
EKİM 2020

► Bu süreç sizin için çok yorucu olsa da "naz yapma artık, çok abartıyorsun, bak herkes okula gidiyor vs" gibi tepkilerden kaçın.

► Çocuğunuzla yaşadığınız süreçle ilgili sınıf öğretmeninizi bilgilendirin.

► Bu konuda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi ile işbirliği içinde olun.

► Çocuğunuzun okula uyum süreci 4 haftayı alabilir. Bu süreçte çocuğunuzun gösterdiği tepkilerin şiddeti artıyor yada hiç azalmıyorsa bir çocuk psikiyatrisine başvurun.



Millî Eğitim Bakanlığımızın Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne bağlı internet sayfasından(<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>) Psikososyal Destek Hizmetleri sekmesinden Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikleri indirebilirsiniz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
Bölümü Tarafından Hazırlanmıştır
İletişim : 02222393782

Değerli Veliler;

Çoğunlukla her eğitim öğretim yılı başında karşı karşıya kaldığımız Okul Fobisi, yüz yüze eğitime geçtiğimiz bu günlerde Covid-19 salgınının yarattığı etkilerle

birlikte artış gösterebilir.

Okul Fobisi yada Okul Reddi olarak tanımladığımız bu durum okul-aile yada çocuğun geçmiş yaşantılarına bağlı olarak farklı sebeplerden kaynaklanabilir.

Okula Bağlı Nedenler:

- Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da birilerinin olması,
- Uygun olmayan bir sınıf içi yerleşime ,
- İletişim kurmakta güçlük çekilen öğretmen yada okul personeli vs.

Aileye Bağlı Nedenler:

- Aile bireylerinin birbirlerine aşırı bağlı ve çoğu zaman bağımlı olması ,
- Çocuğun, anne ya da babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağından korkması,
- Çocuğun yeni bir kardeşinin doğması, boşanma,hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması vs.

Geçmiş Yaşantılarına Bağlı Nedenler:

- Kaza,Hastalık,
- Kardeş kiskancalığı,
- Başaramama korkusu vs.

Saydığımız bu nedenler dışında Covid-19 nedeniyle yakınlarından birini kaybeden, karantina süreci yaşamış yada okuldaki virüs kapacağına düşünen bir çok çocuk evde kalmak isteyip okula gitmeyi reddeder.

Genel olarak okul fobisi yaşayan çocuklar;

- Karın ağrısı,mide bulantısı,kusma,
- Huzursuzluk, isteksizlik,
- Ağlama nöbetleri, sinirlilik hali,
- Baş dönmesi,
- İştahsızlık,uyku problemleri,
- Sürekli bahaneler bulma gibi belirtiler gösterebilirler. Ayrıca Covid-19 belirtilerini öğrenen çocuklar bu belirtileri de taklit ederek de evde kalmak isteyebilirler.

Okul saati yaklaştığında bu belirtilerde artış gözlemlenir.

Çocukların Okula Uyumlarını Sağlamak İçin Neler Yapılmalı?

Çocukların bu dönemi en az kaygıyla atlatabilmeleri , ebeveynlerin kendi kaygılarını yönetebilmeleri ile ilişkilidir. Ebeveyn olarak siz ne kadar sakin olursanız , çocuklarınızda kendilerini o kadar sakin ve güvende hissedecektir.

Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutum sergilemekten kaçınınız. Bu şekilde davranışınızda çocuk tek başına iken kendini koruyabileceği inancını kaybeder.

Çocuğun okula gitmek ve virüs kapmak ile ilgili kaygılarının normal olduğunu unutmayın. Bu konudaki endişelerini sabırla dinleyin ve tüm sorularına açık ve net bir şekilde cevap verin.

► Güvenilir bilimsel kaynaklardan edindiğiniz bilgileri onların anlayacağı biçimde çocuklarınıza anlatın.

► Konu ile ilgili yorumlarınıza ve tepkilerinize dikkat edin, televizyon veya sosyal medyadaki abartılı korkutucu haberlere maruz kalmaktan çocuğunuzu koruyun. Sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığını söyleyin.

► Okulda bir günün nasıl geçtiği, geçmişte arkadaşları ve öğretmeni ile yaptığı keyifli etkinlikleri ona hatırlatın bu konuda sohbet edin.

► Siz onun yanında değilken maskeyi nasıl takacağını, sosyal mesafe kurallarına nasıl dikkat edeceğini, kişisel hijyenini nasıl sağlayacağını her defasında tekrar edin.

► Özellikle küçük yaş grubu çocuklar aynı şeyi defalarca sorabilirler. Sorularına sabırla cevap verin.

► Çocuğunuzun okula düzenli gitmesi ile ilgili kararlı ve tutarlı olun.

► Çocuğunuzu okula bırakırken önceden konuştuğunuz kuralları net bir şekilde tekrar edin ve vedalaşmayı kısa tutun.

► Her çocuğun birbirinden farklı olduğunu ve farklı durumlara kendilerine özgü tepkiler vereceklerini unutmayın. Onu arkadaşları yada kardeşleri ile kıyaslamayın.

