

\*\*\*\*\*

## OKULA UYUM SÜRECİNDE KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA



FİDAN ACAR

➔ [Gebze Yunus Emre Anaokulu Resmî Web Sitesi](#)

Okul Öncesi Öğretmeni

➔ [Okulumuzun Aktif Sosyal Medya Hesabı](#)

Yayınlanma Tarihi

➔ 26.03.2025

\*\*\*\*\*

Sayın Öğretmenlerimiz ve Değerli Velilerimiz;

Yaşadığımız dünyada neyin tehlikeli neyin güvenli olduğunu ayırt etmemizi ve davranışlarımızı buna göre yönlendirmemizi kaygı mekanizmamız sağlar. Çocukların dış dünyayı algılama sürecinde kaygı vücudun alarm sistemi gibi işlemektedir. Birey kaygı sayesinde karşılaşılabileceği çeşitli durumlara yönelik tepkisini şekillendirir ve atılması gereken adımları buna göre atar. Kaygı çocuğun bulunduğu ortama alışma sürecini destekler, çevreyi algılamasına yardımcı olur ve öğrenme sürecine olumlu katkı sağlar. Belirli düzeyde kaygının çocuğu geliştiren, destekleyen yönleri varken aşırı kaygının ise olumsuz tarafları vardır. Öğretmenler olarak biz pozitif yaklaşımlar aracılığıyla çocukların okulda güvende hissetmesini ve okula uyumlarını sağlamaya çalışırız fakat bazı durumlar çocuğun kaygı seviyesinin artmasına sebebiyet verebilir.

Bazen çocuklarda görülen kontrol edilemeyen kaygı durumuna birçok faktör neden olabilir: Güvenli bağlanmama; ayrılma kaygısı, aile içinde yaşanan sorunlar, sosyo-ekonomik problemler, yüksek beklenti, aşırı korumacı veya yanlış ebeveyn tutumları, travmatik olaylar, okulda çocukların birbirlerine karşı istendik olmayan davranışları, bilinçsiz teknoloji kullanımı... çocukların kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Ayrıca genetik yatkınlık kaygı bozukluklarının gelişiminde etkili olabilir. Kaygı, hem fiziksel hem de ruhsal bazı psikosomatik sorunları ortaya çıkabilir. Uyku düzensizlikleri, mide-bağırsak rahatsızlıkları ve baş ağrıları, iştahsızlık gibi sorunlar başa çıkılmayan kaygı eşliğinde artan stres düzeyi ile görülebilir.

Okul öncesi dönem, çocuğun kaygıyla nasıl baş edeceğini öğrendiği ilk dönemdir. Çocuklar bu gelişim döneminde model alarak, deneme yanılma yoluyla ve gizil öğrenmeyle çevrelerini algılayarak öğrenirler. Okul bu tür öğrenmelerin gerçekleşmesine yardımcı olan bir mekandır, farklı çevrelerden gelen çocukların kaygılarını yönetebilmeyi öğrendiği güvenli bir ortamdır ve sağlıklı sosyal ilişkilerin temellerinin atıldığı merdivenin ilk basamağıdır. Bu basamakta onlara destek olmak çocuğun kaygılarını doğru anlamlandırması için çok önemlidir. Aşırı korumacı bir tutum yerine çocuğun düşüncelerini ona yansıtan bir dil ve onu anladığınızı belirten empatik ifadeler kullanmak oldukça önemlidir. Çocuğa karşı doğru tutum ve davranışlar sergilemek kaygının azalmasını sağlar ve böylelikle çocuk çözüme bir adım daha yaklaşabilir.

Çocuklar kaygı nedeniyle okuldan kaçınma davranışı sergileyebilir. En başta sıralandığı üzere bu durumun pek çok nedeni olabilir ama okula gitmek ebeveyninden ayrılma anlamına geldiği için bu noktada ayrılma kaygısı ile baş edilmesi gerekir. Bu süreçte çocuğu düzenli olarak okula göndermeye öncelik verilmelidir. Eğer çocuk keyfi arzularına göre bazen okula getirilmezse bu durumda kaygıyla baş etmeyi öğrenemeyip daha çok sorun görülebilir. Peki buna nasıl bir çözüm getirilebilir; Okula alternatif seçenekleri sıkıcı hale getirip okulla iş birliği içinde ortaya koyulacak plan uygulanmaya çalışılmalıdır. Okula gidildiğinde olumlu telkinlerde bulunulmalı ve çocuğun gösterdiği başarılar, attığı olumlu adımlar karşısında ödül ve övgü kullanılmalıdır. Çocuğunuzun okula cesurca devam edebilmesi için ona okulun önemi, okulun güvenli, eğlenceli bir yer olduğu, çocuğunu çok sevdiği için okula getirdiği açıklanmalı ve okul vaktinde çocuğun güven ve mutluluk içinde olacağı, ebeveynin de güven ve mutluluk içinde olduğu ve uzaktayken ne ile meşgul oldukları çocuğa açıklanmalıdır. Hafta sonu-tatiller araya girdiğinde çocuğunuzun okula tekrar döneceği zaman kaygı düzeyinin yeniden artması anlaşılabilir bir durumdur. Çocuk okula getirildiğinde vedalaşma olabildiğince kısa tutulmalı, bahçede belirtilen sınırdan çocuk ilgili görevliye teslim edilmeli, teslim edildikten sonra en kısa sürede okul bahçesinden çıkılmalı, "Pencereden seni izleyeceğim." , "Kapıdan sana bakacağım." , "Bahçedeyim, gitmiyorum." gibi çocuğun sürekli sizi düşünmesine neden olacak uygun olmayan ibareler kullanılmamalıdır. Ebeveyn sürekli olarak kararlı duruş sergilemeli ve çocuğun sorularına net, anlaşılır cevaplar verilerek uyum sağlamasına yardımcı olunmalıdır.

Kaygıyı azaltmak için ebeveynler ve öğretmenler olarak, güvenli ve destekleyici bir ortam sunmak, düzenli rutinler oluşturmak, açık iletişim kurmak ve duygularını ifade etmesine izin vermek, tutarlı davranışlar sergilemek, istendik davranışlarını övmek, bazı olumsuz davranışlarını görmezden gelmek ve olumlu davranışlarında ödül vermek, takdir etmek... çocukların kaygılarıyla baş etmesine destek olabilir. Kaygılı düşünceleri değiştirmek için çocuğun rahat olduğu bir zamanda onunla konuşun. Onun yanında olduğunuzu ve onu anladığınızı belirtin. Çocuktan ne yapmasını istediğinizi açıkça belirtin ve ne olursa olsun onu her zaman destekleyeceğinizi söyleyin ve ona yardımcı olacağınızı ifade ederek güven verin.

Kıymetli vaktinizi ayırıp yazımı ilgi ve dikkatle okuduğunuz için teşekkür ederim. Saygılar.