Okula Başlayan Çocuklarda Adaptasyon Süreci

Okul zamanı yaklaşıyor, bu yıl çocuğunuzu ilk kez okul ile tanıştırıyorsunuz belki de çocuğunuz ilkokuldan ortaokula bir adım atmakta. Birçok güzel duygular beslediğiniz gibi çocuğunuz ve sizde birtakım negatif duygular uyanması çok normal. Bu negatif duygular içerisinde korku, öfke, kaygı gibi duygudurum değişikleri de ortaya çıkması muhtemel. Aklınıza belki de ilk gelen kuşku şu olabilir; ‘’Çocuğum yeni düzene alışabilecek mi? Arkadaşları onunla anlaşabilecek mi?’’ bu ve benzeri soruların cevaplarını adaptasyon sürecini kavramakla başlayabiliriz. Peki nedir adaptasyon süreci? Adaptasyon veya uyum olarak da bilinen bu terim, çevreye ve uyaranlara karşı başa çıkabilmesi ve kişinin yeni duruma karşı uyum sağlamasıdır. Adaptasyon sürecini, çocuklar üzerindeki tepkisini ve tutumlarını en iyi şekilde gözleyebileceğimiz yer ise okuldur. Okula başlamak çocuk ve aile için yeni bir başlangıç, yeni bir dönem demektir. Ailesinden, evinden ilk ayrılışı, tanımadığı birçok kişi ile başka kuralların olduğu sosyal ortama geçişidir. Bazı çocuklar için okula başlamak hiçbir problem yaratmazken bazı çocuklarda ise okulun kapısına ilk adımını attığı andan itibaren kaygı seviyesi yükselmeye başlar. Çocuk bu esnada terk edilme dürtüsüne kapılır ve ağlamaya başlar. Çocuk kaygılandıkça aile de ister istemez kaygılanacaktır. Şunu bilmekte fayda var ki okula ilk kez başlayan çocuklarda ağlamak içine kapanmak, kaçmak için yer aramak, psikosomatik ağrılar hissetmek (karın ağrısı, mide bulantısı), okulu sevmediğini, okula gitmek istemediğini söylemek, öğretmenine ve arkadaşlarına iftira atmak okula başlama süreci için beklenilen durumlardır. Çocuklar bu belirtileri aileye sundukça ailelerin de kaygı düzeylerinin artması normal karşılanıyor. ‘’Çocuğum şimdi ne yapıyor? Yemeğini yemiş midir? Acaba hala ağlıyor mudur? ‘’ gibi sorular ebeveynlerin kafalarında dönüp dolaşıyor. İlk olarak ebeveynlerin kaygı düzeyleri kontrol altına alınmalı ve ebeveyndeki korku ve kaygı yaratan unsurlar tespit edilmeli ve çözülmelidir. Aksi takdirde bu kaygı ve korkular çocuğa yansıyacak ve çocuğun okula karşı güvensizliği artış gösterip okul reddi ortaya çıkacaktır.

Peki ya çocuklar okuldayken ne düşünüyor, ne hissediyor? Acaba annem, babam beni okuldan tekrar alacak mı? Evde kötü bir davranış yaptığım için mi beni okula bırakıyorlar? Kardeşimi benden çok sevdikleri için mi beni okula bırakıyorlar? Arkadaşlarım beni sevecek mi?’’ gibi birçok sorular da çocukların aklını kurcalamaktadır.

Kaygı ve korkulardan bahsettik peki ya bu sürecin üstesinden gelmek için nasıl davranmalıyız?

Şunu bilmeliyiz ki okula başlamak yepyeni bir başlangıç, yeni bir düzen demektir. İlk olarak çocuğunuzun nasıl hissettiğini anlamalı, empati kurmalıyız. Örneğin yeni bir işe başlayacaksınız, yeni müdür, yeni iş arkadaşları ilk iş gününüz sizin için de gergin ve bir o kadar kaygı yaratmıştır. Aynı durum çocuklarımız için de geçerli. Çocuk için ise yeni öğretmenine alışma, arkadaşlarıyla kaynaşma, okul düzenine uyum sağlama başlı başına yeni bir sisteme alışma dönemi demektir. Gelelim nasıl davranmamız ve neler yapmamız gerektiğine.

Öncelikle okula başlamak yeni bir düzen ve uyum demiştik o yüzden emzik bırakma, tuvalet eğitimi, bir kardeşi olacağı haberi, kardeşinin dünyaya gelmesi gibi yeni düzen ve değişikliklerinin üst üste gelmemesine dikkat etmeliyiz. Çünkü çocuğumuz okula alışmaya çalışmak gibi yeni bir düzeni zaten vardır ve alışmaya çalışmak için bir çaba gösteriyordur. Bir veya birden fazla durumlara uyum sağlamasını beklemek çocuk üzerinde ters bir etki yaratması muhtemeldir. Diğer önemli bir faktör ise çocuğun zihninde okula başlamadan önce veya başladıktan sonra okulun nasıl bir yer olduğuna dair bir fikri olmalıdır. Çocuğun duyguları yok sayılmamalıdır. Korku, kaygı varsa bunun nedenini sorun ve çocuğunuza bir bireymiş gibi karşınıza alıp göz teması ile korkularının ne kaynaklı olduğunu anlamaya çalışın ve birlikte çözüm yolu üretin. Kaygı düzeyi çocuğunuzda çok yüksek ise öğretmeniyle konuşulmalı ve gerekirse ilk birkaç gün okulda beklenilmeli ve çocuğun ebeveyne ve okula karşı güven duygusu oluştuğunda ebeveyn okuldan ayrılmalıdır. Okula yeni başlayan çocuklarda ebeveynin okuldan bir anda ayrılması çocuğun kaygı seviyesini arttıracak ve aileye olan güven azalacaktır. Çocuğunuzla konuşurken olasılıklara yer vermeyin, net cümleler ile açıklama yapmaya çalışın. Okulda ayrı kalınan zamandan sonra tekrar bir araya geleceğiniz konusunda bildirin. Zaman kavramı henüz anaokulu yaş grubunda gelişmemiştir, saat vermek yerine anlayacağı şekilde ne zaman geleceğinizi bildirin. ‘’Seni okula bırakalım.’’ ‘’hoşça kal, güle güle’’ gibi cümleler terk edilmişlik duygusu hissettirebilir. Bu cümleler yerine ‘’Seni okula götürelim.’’ ‘’Görüşürüz.’’ demek çocuğun ebeveyni yeniden göreceğinin hissini verir. Çocuğunuz psikosomatik olarak isimlendirilen fiziksel belirtilerinden de bahsedebilir. ‘’Bugün karnım çok ağrıyor okula gitmesem’’ gibi söylemlerde bulunması okul dönemlerinde karşılaşılan muhtemel cümlelerdir. Bunun sebebi ise korkularını sözle değil beden diliyle ifade etmelerinden kaynaklıdır. Bu durumda fiziksel sağlığı kontrol edilerek okula götürülmesi önerilir. Üzülüp, bugünlük okula gitme, ağlarsan gelip seni okuldan alabilirim, karnın ağrırsa öğretmenine mutlaka beni aramasını söyle’’ gibi çocuklara yönlendirici cümleler kurulmamalıdır. Çocuk okuldan geldiğinde, okulda neler yaptığı ile ilgili sorular sorulmalı fakat bu sorgu şeklinde olmamalıdır. ‘’Seni ağlatan bir şey oldu mu’’ ‘’Çok yoruldun mu’’ ‘’Arkadaşların kötü davranmadı değil mi?’’ gibi olumsuz sorulardan kaçınmamız gerekmektedir. Çocuğunuz anlatmak istemeyebilir bu durumda ısrar etmeden sorularımızı olumluya çevirebiliriz. ‘’Bugün en çok eğlendiğin etkinlik hangisiydi?’’ gibi sorular sorabiliriz. Çocuklar okuldayken sizi özleyecektir eve geldiğinizde kaliteli vakit geçirmeniz ve bu özlemi gidermeniz bir sonraki okul günümüzün daha sağlıklı geçmesini sağlayacaktır. Unutmayın; tutarlı ve sabırlı davranışlarınız sizi mutlaka hedefe ulaştıracaktır.

Psikolog Berfu Kargören