

Sevimli Anaokulu Eylül Ayı Bülteni

Bülten Tarihi: 22/09/2023

Sayı 1

“En büyük savaş, cahilliğe karşı yapılan savaştır.”
Mustafa Kemal ATATÜRK



İçindekiler

- ÇOCUKLARDA AYRILIK KAYGISI VE OKUL KORKUSU
- Bağlanma
- Bağlanma Neden Önemli
- Sağlıklı Bağlanma Türü
- Ayrılık Kaygısı
- Kaygı ve Korkunun Farkı
- Ayrılık Kaygısının Hayata Etkisi
- Ayrılık Kaygısında Ailelerin Etkisi
- Okul Korkusu/Fobisi
- Okula Uyum
- Okula Uyumda Akran Desteği
- Ayrılık Kaygısını Azaltmak İçin Ailelere Öneriler
- Okula Uyum İçin Ailelere Öneriler
- Sınıfımızdan Haber Var
- Ayın Filmi

Okul insanların bulunması gereken en güzel yerdir!

ÇOCUKLARDA AYRILIK KAYGISI VE OKUL KORKUSU

Bağlanma

Bağlanma, genel olarak çocuk ile kendisine bakım veren (anne) kişi arasında oluşan ve bebeklikte hayatta kalmak için temel ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile kurulan ilişkiyi ifade etmektedir (Bowlby, 2013).

Bağlanma Neden Önemli

Çocuğun, annesiyle kurduğu olumlu ilişki, gelecekte topluma uyum sağlamasını kolaylaştıran bir etkidir (Tezel ve diğerleri, 2007).

Bu ilişkinin sahip olduğu nitelik, bebeğin gelecek hayatındaki fikir, duygu ve davranışları üzerinde etki göstermektedir (Ainsworth 1989; Bowlby, 1969)

Sağlıklı Bağlanma Türü

Çocuğun bağlanma davranışı gösterdiği figürden ayrıldığında kaygı hissetmemesi ve figür ile tekrar karşılaştığında mutluluk göstermesi güvenli bağlanmadır. Sağlıklı olan bağlanma türü de budur.

Güvenli bağlanma gösteren çocuklar, annelerinin her zaman yanlarında olup, stres durumlarında yardımcı olacaklarından emin olan çocuklardır.

Anne ayrıldığında tepki göstermelerine karşın döndüğünde kolaylıkla yatışırlar(Bowlby, 1979).

Ayrılık Kaygısı

İnsan yavrusunun ilk keşfettiği duygulardan birinin kaygı olduğu ve bunun ilk olarak ayrılma kaygısı şeklinde yaşandığı belirtilmektedir (Ruppert, 2011).

Ayrılık kaygısının yoğun yaşandığı dönemlerden biri çocuğun okula başladığı dönemdir. Bu dönemde yaşanan yoğun korkuya okul fobisi de denebilmektedir. Bir çocuğun eğitim hayatına nasıl başladığı, nasıl devam edeceği ile yakından ilişkilidir.

Pek çok çocuk için okula başlama, korku dolu ve gergin bir sürece dönüşebilmektedir. Çocuk için okul, anne babadan, özellikle de anneden ilk kez ayrılma anlamına gelebilmektedir. Bebekliğinden itibaren alışkın olduğu ev ortamından ve annesinden ayrılmaya pek çok çocuk direnç gösterebilmektedir. (Feriante ve Bernstein, 2021).

Kaygı ve Korkunun Farkı

Korku, tehdit edici bir uyarının akılcı değerlendirmesini içerirken kaygı ise bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi sunar (Beck ve diğ., 2005).

Ayrılık Kaygısının Hayata Etkisi

Ayrılık kaygısından muzdarip çocuklar bir bağlanma figüründen ayrılma konusunda aşırı ve gerçekçi olmayan bazı korkular yaşayabilmektedirler. (Schneider ve diğerleri, 2010)

Çocukların ve ergenlerin %10'u için bu korkular şiddetli ve kronik olabilmekte ve yetişkinlikte de devam edebilmektedir (Kessler ve diğerleri, 2005; Milrod ve diğerleri, 2014; Ollendick ve diğerleri, 2010; Ramsawh ve diğerleri, 2010).

Ayrılık kaygısı çocuklukta en çok görülen ve en erken dönemlerden birinde ortaya çıkan yaygın anksiyete bozukluklarından biridir (Cartwright-Hatton ve diğerleri, 2006; Kessler ve diğerleri, 2005)

Ayrılık kaygısı ayrıca yetişkinlikte çeşitli ruhsal bozukluklar için (Bohman ve diğerleri, 2017),çocukluk dönemindeki diğer anksiyete ve duygusal bozuklukların eşlik eden tanıları için güçlü bir risk faktörüdür (Lewinsohn ve diğerleri, 2008).

Ayrılık Kaygısında Ailelerin Etkisi

Ayrılık kaygısının sık gözlemlendiği ailelerde beş temel aile etkileşiminin sık görüldüğü ifade edilmektedir (Öztürk, 2002).

Buna göre;

(1) Anne- baba çocuğa okulda bir şey olacak diye korkmaktadır.

(2) Anne ya da baba kronik anksiyeteden yakınmakta ve kendilerine bir şey olacağından korkmaktadırlar.

(3) Anne-baba genel tutumlarında çocuğun kendilerine bağlı ve bağımlı kalmasını istemekte ve desteklemektedir.

(4) Çocuk kendi yokluğunda anne ya da babasına bir şey olacağından ya da kendisini bırakıp gideceğinden korkmaktadır.

(5) Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağı korkusunu duyabilmektedir. Bunun yanı sıra ayrılık kaygısı yüksek ve kontrolcü kimi ebeveynler, çocuklarını utandırma, suçlu hissetme ve sevgiyi kesme vb. yollarla manipüle ederek çocuğun ayrılık konusunda kaygı duymasına neden olabilmektedirler (Soenens ve diğerleri, 2010).



Okul Korkusu/Fobisi

Bazı çocuklar çeşitli nedenlerle, okula başlamada böylesi ruhsal olgunluğa ulaşamazlar. Onlar için okula başlangıç, kritik bir evredir. Okula başlama ile birlikte bu çocuklarda bazı davranış bozuklukları ve özellikle nevroitik tepkiler görülür. Çocuk okuldan, öğretmenden, diğer çocuklardan, okul yaşamına ait her şeyden korktuğunu söyleyerek, okula gitmek istemez. Okula gitmeye zorlandığı zaman, korku ve panikte görülen kalp çarpıntısı, sık sık soluma, titreme, terleme, karın ağrısı, diyare (ishal), mide bulantıları görülür. Çocukta görülen bu tepkiye okul fobisi yani okul korkusu adı verilir (Kıyak, 1964).

Okula gitmek istememe davranışının altında çocuk kaynaklı veya anne kaynaklı nedenler yatmaktadır. Anne kaynaklı nedenlerden birisi de çocuğun anneye olan aşırı bağlılığıdır. Çocuk okula başlayacağı zaman anneden ayrılamaz. (Kıyak, 1964)

Okula Uyum

Okula uyum, okul kültürünün ya da öğrenme ortamlarının gerektirdiği çok yönlü özelliklerle öğrencilerin sahip olduğu özelliklerin üst düzeyde öğrenme için uyumlu bir şekilde bir araya gelme derecesini ifade etmektedir (Spencer, 1999).

Okula uyum sağlayan çocuklar, dikkatlidirler, etkinliklerde katılımcı, aktiftirler, bağımsız çalışabilirler ve akademik başarıları yüksektir. Ayrıca bu çocuklar akranları ve öğretmenleriyle yakın ve güvene dayalı ilişkiler kurarlar (Bart, Hajami & Bar-Haim, 2007; Buhs & Ladd, 2001).

Okula Uyumda Akran Desteği

Yaşamın ilk yıllarındaki akran ilişkileri, sonraki yıllardaki davranış sorunları, yalnızlık, akademik başarı, okula uyum ile ilişkili bulunmuştur (Birch & Ladd, 1998). Okula uyum ve akran ilişkileri karşılıklı etkileşim halindedir (Bart, Hajami & Bar-Haim, 2007).

Akranlar, sağladıkları destek, bakım, güven ve arkadaşlıkla çocukların özgüvenlerini arttırmaktadır. Olumlu akran ilişkileri, grup içindeki aidiyet duygusunu geliştirir. Okula uyum sağlayan çocukların sosyal etkileşimlerinin daha iyi olduğu, sosyal becerileri sıklıkla kullandıkları ve akranları tarafından sevildikleri, kabul edildikleri görülmektedir. Akran kabulü, başarılı okul uyumu için temel bir unsurdur. (Estell vd., 2008; Klima & Repetti, 2008; Ladd, 2006).

Okula uyum sağlayarak başarılı, etkili ilişkiler geliştirmek çocukların temel ihtiyaçları arasındadır (Stoeckli, 2010).

Okul öncesi eğitim kurumlarında, çocukların uyumunu kolaylaştırmak için özel çalışmalar, düzenlemeler gerçekleştirilmelidir. Öğretmen adaylarının dikkati okula uyumun kısa ve uzun süreli etkilerine çekilmelidir. Aynı şekilde çocukların akran ilişkileri, gruplarına ilişkin sosyal yapılanmalar, özenle ve farklı tekniklerle (sosyometri, gözlem v.b.) takip edilmelidir. Akran ilişkilerinin geliştirilmesine öncelik verilmelidir. Okula uyum ve akran ilişkileri konusunda yaşanacak sorunlar karşısında ailelerle iletişime geçilmelidir.

Ayrılık Kaygısını Azaltmak İçin Ailelere Öneriler

- ❖ Belirsizlikten kaçının. Çocuğunuza mutlaka yanından ayrılmadan önce nereye gideceğinizi ve ne zaman döneceğinizi söyleyin. O uyurken ya da oyun oynarken onun haberi olmadan evden çıkmayın.
- ❖ Çocuğunuza döneceğiniz zamanı onun anlayacağı bir dilde belirtin. Saat kavramını bilmeyen bir çocuk için 1 saat sonra döneceğim oldukça belirsiz ve soyuttur. Açıklamanızın somut olduğundan emin olun.
- ❖ Çocuğunuzun kaygısını anlayışınızı gösterin. Çocuğunuza, kocaman oldun ağlama, çok ayıp demek yerine, kaygısını anladığınızı belirtin, geri döneceğinizi ve onu çok sevdiğinizi söyleyin.
- ❖ Çocuğunuz ile kaliteli zaman geçirin, her fırsatta onunla oyun oynamaya gayret edin. Böylece çocuğunuzun sizinle olan ilişkisi ve güveni kuvvetlenecek, ayrılık kaygısını kontrol etmesi daha kolay hale gelecektir.

Öztürk, M. (2007).

Okula Uyum İçin Ailelere Öneriler

- ❖ Okul öncesinde hazırlık yapın. Çocuğun yaş düzeyine uygun olarak beraber çanta hazırlama, alışveriş yapma, saat kurma gibi aşamaların üzerinde durun. Bu aşamaları eğlenerek yapın.
- ❖ Günlük aktiviteleri adaletli bir şekilde yeniden düzenleyin. Yemek, uyku, oyun, ders ve diğerlerini programda uygun saatlere beraber yerleştirin.
- ❖ Beraber zaman geçirin. Okul dışındaki zaman dilimlerinde çocuklar aileleriyle verimli vakit geçirmeye de ihtiyaç duyarlar. En az yarım saat 'özel zaman uygulaması' yapın.
- ❖ (özel zaman uygulaması: "çocuk liderliği"nde geçirilen iki kişilik (çocuk ve anne veya çocuk ve baba) aktivitedir. Örnek olarak, beraber 30 dakika çocuk liderliğinde keyif alarak oyun oynamanız bir özel zaman uygulaması olacaktır)
- ❖ Çocuk ihtiyaç duydukça yanında olun. Özellikle okula yeni başlayan çocuklarda ayrılma kaygısı olabilmektedir. Böyle durumlarda çocuğunuza onu anladığınızı ifade ederek onu dinleyin. Güven verin. İhtiyaç halinde okula siz bırakıp alın. Okula gitmek istemediği durumlarda, okula göndermede kararlı olun.
- ❖ Her konuda olduğu gibi okul konusunda da tehdit veya rüşvet uygulamak daha fazla sorun yaratır. Tehdit veya rüşvet uygulamayın (Örneğin, "başarılı olursan sana telefon alacağız" bir rüşvet, "başarısız olursan bir daha sinema yok" ise tehdittir). Bunların yerine, sakın ve kararlı bir tutumla okula gitmesi için onu destekleyin.
- ❖ Çocuğunuzda rutini bozan sorun fark ederseniz uzmandan destek alın.

Uzm. Psk. Aylin Cengiz AKPINARLI

Sınıftan Haber Var

Eylül Ayında Okulda Öğrendiklerimiz:

Renk: Kırmızı

Sayı: 1

Kavram: Büyük-Orta-Küçük, Uzun-Kısa, Az-Çok

Ekim Ayında Okulda Öğreneceklerimiz:

Şekil: Daire, Çember

Renk: Sarı, Mavi

Sayı: 2

Duyu: Acı, Ekşi, Tatlı, Tuzlu

Lütfen Evde Bu Kavramlara Çalışınız.

OKUL VAKTİ

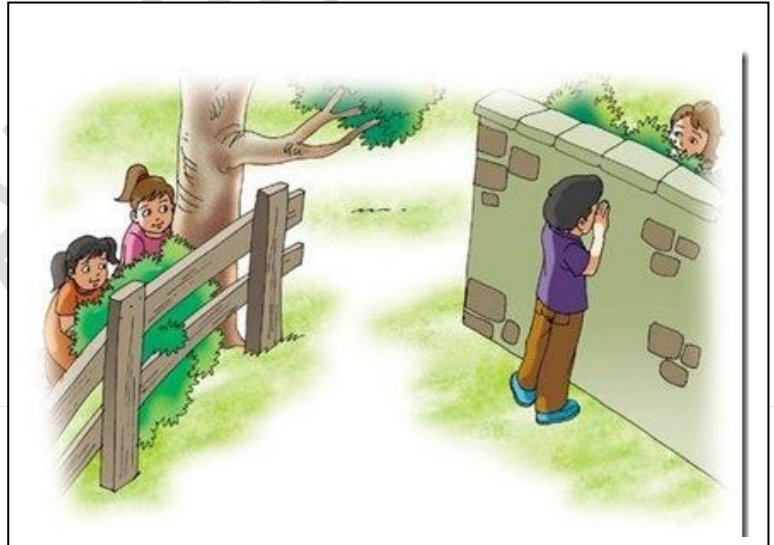
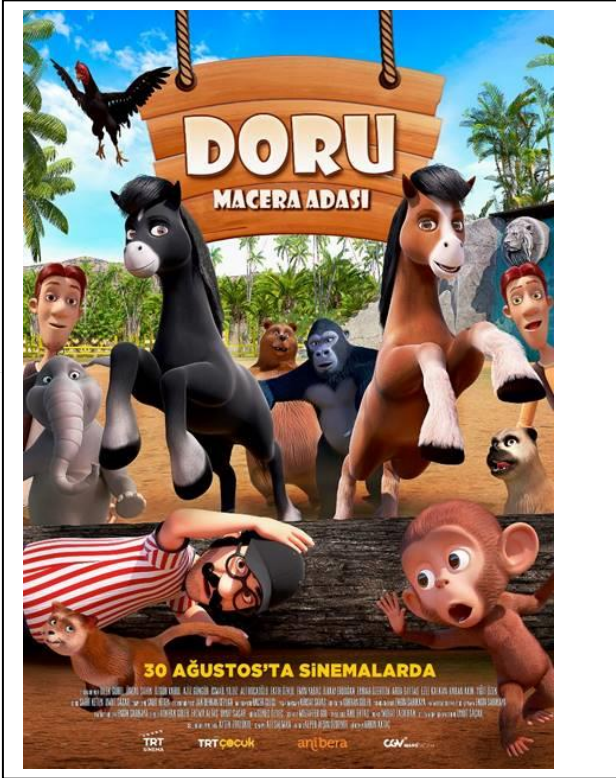
Kalk artık sabah oldu
Her taraf sesle doldu
Karanlıklar uzaklaştı
Okul vakti yaklaştı

Sürü gitti ovaya
Kuşlar uçtu havaya
Uykunun da keyfi kaçtı
Okul vakti yaklaştı

Sütçü köşeyi döndü
Bütün lambalar söndü
Karanlıklar uzaklaştı
Okul vakti yaklaştı

Ahmet Muhtar ATAMAN

Ayın Filmi



SAKLAMBAÇ

Çocuğunuzla oynayarak ayrılık kaygısını azaltabilirsiniz. Her saklanmada saklanma süresini artırarak ayrı kalma süresini artırmış ve kaygılanmamaya alıştırebilirsiniz.