

Değerli Ebeveynler,

Henüz birkaç yıl önce dünyaya gelmiş çocuğunuz sizden, şimdiye kadar bildiği, güvendiği çevreden ilk defa ayrılacak. Aylar belki yıllar boyu haftanın çoğu gününü artık farklı bir çevrede geçirmeye başlayacak; farklı insanlar, durumlar, kurallarla karşılaşacaklar. Anne babaya tüm varlığı ile bağlanmış çocuklar için bu durum normal olarak kaygı yaratacaktır. Ancak bu kaygının gerekli olduğunu; bağımsızlaşma, sosyal gelişim için beklenen bir tepki olduğunu unutmamak gerekir. Kreşe başladıktan sonra çocuğunuzdaki değişim ve gelişimleri mutlulukla izleyeceksiniz.

Çocuğunuzun okula başladıktan sonra oryantasyon dönemi dediğimiz alışma süreci her çocuk için farklılık gösterebilir. Kimi çocuklar kreşe ilk günden yüksek uyum gösterirken kimi çocuk için bu dönem aylar sürebilir. Bu durum çocuğun yaşına, karakterine ve mizacına göre değişim gösterebilir. Çocuklar olaylara ebeveynlerinin yüzlerine, davranışlarına, tavırlarına bakarak tepki verirler. Bu dönemde çocuğunuza yardımcı olabilmek için öncelikle sizlerin metin ve sakin olmanız önemlidir. Endişelerinizi çocuğunuza direkt olarak iletmeseniz de çocuğunuz huzursuzluğunuzu ve rahatsızlığınızı hissedecek, bunlara paralel davranışlar gösterecektir. Çocuğunuz, kaygısıyla nasıl baş etmesi gerektiğini sizden öğrenecektir.

Kreşe başlamadan önce artık okula gitmek için uygun yaşa geldiğini, kreşin ne olduğunu, orada çocukların ne yaptığını ona anlatın. Kreşe başlamadan önce çocuğa kreşe başlanacağı söylenmelidir. Kreş kaydına çocuğunuzla birlikte gelebilirsiniz. Artık buraya geleceği, burada yeni pek çok arkadaşı olacağı, pek çok oyunlar oynayacağı açıklanabilir: “10 gün sonra kreşe gideceksin, 7 gün sonra, 7 gün yatacağız kalkacağız sonra, yarın... kreşe gideceksin. ... adında öğretmenin olacak, arkadaşların olacak, onlarla oyunlar oynayacaksın, yeni şeyler öğreneceksin. Biliyor musun bu kreşin kocaman bir parkı var, çok güzel uyku odası var.... Orada çok eğleneceksin. Sonra ben geleceğim. Ne olursa olsun ben (annen, baban) hep seni almaya geleceğim sonra evimize gideceğiz.”

Çocuğun kreş için gerekli olabilecek eşyalarını birlikte seçin. Bu alışverişin ne için olduğunu ona açıklayın, seçimler yapmasına izin verin ve aldığınız her eşyadan sonra bunu kreşte kullanacağından bahsedin. Kreş artık çocuğun hayatında önemli bir konumda, bunu ona hissettirin. Kendi okul fotoğraflarınızı, abisi ablası varsa onun okul fotoğraflarını gösterip, kendi eğitim döneminizdeki eğlenceli anıları çocuğun anlayacağı şekilde anlatabilirsiniz.

Alışma döneminde çocuğun kreşte geçirdiği zamanın kademeli olarak arttırılması faydalıdır. İlk haftaki birkaç saat vedalaşmalar sonraki haftalarda arttırılabilir. Bu süreçlerde

çocuğun sizi göremeyeceği ancak kreşe yakın bir yerde olmanız daha iyi olabilir. Kesinlikle çocuğa haber vermeden aniden ortadan kaybolmayın.

Soyut düşünme yeteneği gelişmemiş çocuğun anlayabileceği ifadelerle onu kreşten ne zaman alacağını açıklayabilirsiniz. 3 defa yemekhanede yemek yedikten sonra/ uyuyup kalkıp yemek yedikten sonra/ hava kararmadan/ ben işten çıkınca gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

Kreşten aldıktan sonra pozitif olaylara odaklanarak ona sorular sorun. “Bugün en çok ne ile eğlendin? Bugün hiç yeni oyuncak gördün mü? Sandalyeler hangi renkti... o zaman yarın bakıp bana söylersin, olur mu? Arkadaşlarınla hiç oyun oynadın mı?”. Çocuğunuzun kreşte yaptığı, panoya asılan etkinliklere tepkiler verin; gururlu ve teşvik edici olun, ne kadar beğendiğinizi anlatın, hangi renkleri kullandığını sorun, bir sonraki etkinliklerini çok merak ettiğinizi, sabırsızlıkla beklediğinizi anlatın. Kreşteki öğretmeni ile iş birliği içinde olun, kreşe ve öğretmene güven duyduğunuzu çocuğunuza hissettirmeniz onun da kreşe karşı güven duygusunu geliştirecektir. “Okulda sıkıldın mı? Korktun mu? Arkadaşların seni sevmedi mi? Öğretmenin sana iyi davrandı mı?” gibi sorulardan kaçınmanız faydalı olabilir.

Çocuğunuzu kreşe bırakırken vedalaşmaları olabildiğince kısa ve net tutun. Büyük kucaklaşmalar, kocaman öpücüklerle birlikte vedalaşmalar uzadıkça çocuğun ayrılma kaygısı pekişebilir. Sakin, kararlı ve tutarlı olun.

Unutmayın ki yeni bir iş, yeni bir okula başlarken yaşımız kaç olursa olsun bizler de yadırgar ve alışma sürecinden geçeriz. Yenilikler ve bilinmezlikler korkutucu olabilir. Ancak bu sürecin geçici olduğu ve pek çok güzel anının başlangıcı olduğu akılda tutulmalıdır.

Faydalı olabilecek hikayeler;

Avucundaki öpücük- Audrey Penn

Okulda İlk Gün- Mızmız mırnav 1

Bugün Okulun İlk Günü – Simon Philip, Gem Adamson

Psikolog Gülizar Samay