

unicef 
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

**ÇOCUĞUNUZ
ANAOKULUNA GİDİYOR**

Çocukların çoğu anaokuluna alışır, burada arkadaş bulur ve etkinliklerde yeni şeyleri keyif alarak öğrenir. Ancak her çocuğun değişen koşullara uyum sağlamak için zamana ihtiyacı vardır. Ebeveynlerin adaptasyon döneminin bireysel olduğunu ve birkaç haftadan birkaç aya kadar sürebileceğini bilmeleri gereklidir. Çocuk anneye ne kadar bağılıysa gündelik hayattaki değişikliklere karşı ne kadar duyarlıysa ve yeniliklere ne kadar zor alışıyorsa sinir sistemi ne kadar uyarılmışsa alışma süreci o kadar uzun sürer. Yaşıtı olan çocuklarla etkileşim deneyimine sahip olan çocuklar ve çocuğun olağanüstü bir himaye objesi olmadığı çok çocuklu ailelerin çocukları anaokuluna daha kolay adapte olurlar.

Büyüyen çocuğun anaokuluna gitme zamanı, ebeveynler için heyecanla ilişkilidir: **Yeni yetişkinlere nasıl alışacak, ilk sınıfına nasıl "uyum sağlayacak, annesinden ayrılmak onu korkutacak mı, ev dışında yemek yiyecek mi?..**

Çocuk psikologlarının yazdığına göre kolay adaptasyon durumunda çocuğun davranışları bir ay içinde normale döner, ilk hafta sonunda iştah normal düzeyine ulaşır, 1-2 hafta içinde de uyku düzelir, akut hastalıklar ortaya çıkmaz.

Adaptasyon zorsa çocuğun ruh hâli bir ay boyunca istikrarsız olabilir ancak 20-40 gün içinde uyku ve iştah normale döner.

Zorlu adaptasyon durumunda çocuğun uykusu, iştahı ve ruh hâli büyük ölçüde bozulur, psikotraumatik bir durumu yansıtan kabuslardan muzdarip olabilir. Çocuk, annesiyle evde olma ihtiyacı mazeretiyle "hastalanabilir".

! "Anaokulu stresi"yle çocuk uzun süreli ve ağır şekilde hastalanmaya başlar, bu durumda mutlaka bir çocuk psikoloğuna, psikiyatristine veya nöroloğa danışmak gerekir.



Anaokuluna hızlı ve acısız bir şekilde alışması için öncelikle çocuğun ilgisini uyandırmak gerekir. Anaokulu hakkında konuşurken her zaman sadece duygusal olarak hoşta giden sözler kullanılır. “Orada birlikte oyunlar oynayacaksınız! Orada çok fazla oyuncak var! Orası çok eğlenceli ve ilginç! Ben küçükken anaokuluna giderken...”; ardından “anaokulundaki çocukluğunuz” hakkında ilginç ve eğlenceli bir hikâye gelmelidir.

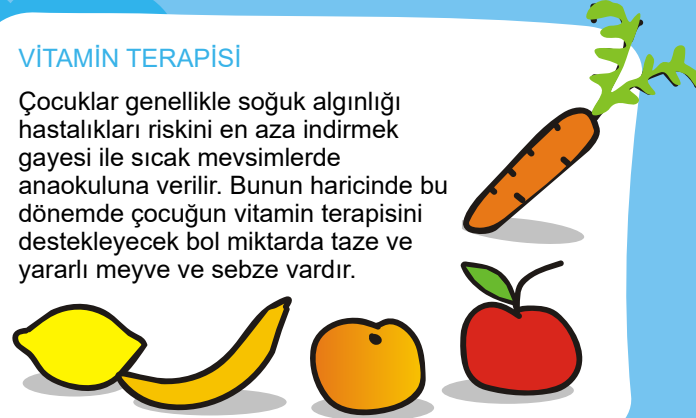
Çocuk “topluma karışacak” kadar büyümelidir; kendi başına yemek yemeyi, giyinmeyi, tualete gitmeyi ve lazımlığı kullanmayı, ellerini yıkamayı, mendil kullanmayı, ihtiyaçlarını ifade etmeyi öğrenmiş olmalıdır. Çocuğunuzun bağımsız yeteneklerinin kapsamı ne kadar geniş olursa o kadar iyidir.



Anaokuluna başlama hazırlığı bir dizi sağlık önlemini içermelidir.

VİTAMİN TERAPİSİ

Çocuklar genellikle soğuk algınlığı hastalıkları riskini en aza indirmek gayesi ile sıcak mevsimlerde anaokuluna verilir. Bunun haricinde bu dönemde çocuğun vitamin terapisini destekleyecek bol miktarda taze ve yararlı meyve ve sebze vardır.



İKLİME ALIŞMA

Dirençli bir bağışıklık geliştirmek amacıyla soğuğa maruz kalma çeşitli teknikleri içerir ve bunların kullanımı büyük ölçüde ebeveynlerin cesaretine bağlıdır. Burada bunların herkese uyacak olanları veriyoruz.

AYAKLARIN ISLANMASI

Ayakları ıslak bir havluyla silerek başlamanız ve ardından (yaklaşık bir hafta sonra) doğrudan ıslatmaya geçmeniz gerekir. Bu durumda ayaklar 1 dakika boyunca oda sıcaklığında suyla dolu bir leğene batırılır ve ardından ısındığı hissedilene kadar havluyla ovulur. İşlemin süresi her gün 1 dakika artırılarak 10 dakikaya çıkarılır. Su sıcaklığı her 3 günde bir 1 derece düşürülür.

Ayak banyosu sırasında çocuk bir ayaktan diğerine geçiş yapmalıdır.

UNUTMAYIN!

Eğer bu süreçte çocuğunuz aniden hastalanırsa işlemleri kesmelisiniz ve hastalık ve bu durumda gerekli olan iki haftalık iyileşme süresi geçtikten sonra her şeye baştan başlamalısınız.



BOĞAZ ALIŞTIRMA

Küçük çocuklar sıklıkla enfeksiyon odakları boğaz olan solunum problemleri yaşarlar. Bu nedenle çocuğun boğazının çeşitli faktörlerin olumsuz etkilerine karşı duyarlı olmaması çok önemlidir: soğuk, rüzgâr, dondurma, soğuk su.



Çocuğunuza gece uykusundan sonra aç karnına içireceğiniz suyun sıcaklığı giderek azalmalıdır. Pratik olarak bu aşağıdaki şekilde gerçekleştirilir: Biri buzdolabına koyduğunuz, diğeri oda sıcaklığında bıraktığınız kaynamış su içeren iki kaba ihtiyacınız olacak. Her 5-7 günde bir suyu aşağıdaki oranlarda seyrelteceksiniz: Bir ölçü soğuk su - beş ölçü oda sıcaklığı, bir ölçü soğuk su - dört oda sıcaklığı, bir ölçü soğuk su - üçte bir oda sıcaklığı vb. Sıvı hacmine gelince, çoğu şey çocuğun yaşına ve içme alışkanlıklarına bağlıdır. Üç yaşın altındaki çocuklar için bir bardağın çeyreği yeterlidir, daha büyük çocuklar için oran bir içme başına bir bardağa yükseltilebilir.



GRİP AŞILARI

Birçok anne zorunlu aşılarla bile "gönülsüzce" razı olmaktadır. ncak aşı yaptırıp yaptırmama konusundaki önemli kararı verirken aşılanan çocuklarda hastalığın daha hafif seyrettiğini ve grip komplikasyonlarının çok daha az görüldüğünü unutmamak gerekir. Bilindiği gibi grip öncelikle yüksek ateşten çok, komplikasyonlarından dolayı korkutucudur.



Çocuğunuzu anaokuluna hazırlarken ona abartılmış bilgiler olmadan anaokulunu anlatın. Örneğin **"Anaokulu seninle ilgilenecekleri bir yer ve orada oyunlar oynayabilecek ve yeni arkadaşlar edinebileceksin."** denilebilir. "Sana orada kötü hiçbir şey olmayacak." dememek gereklidir, bu tür sözler huzursuzluk uyandırabilir. Olumlu hususları betimlemeye gayret edin:

Orada evimizde olmayan oyuncaklar var.



Çocuklara dans etmeyi, şarkı söylemeyi, resim çizmeyi öğretiyorlar.

Çocuklara dans etmeyi, şarkı söylemeyi, resim çizmeyi öğretiyorlar.

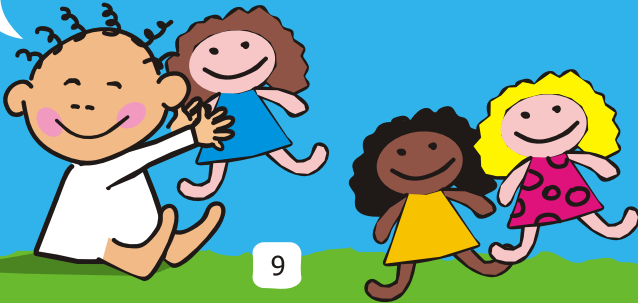
Bütün çocuklar sokağa gezmeye çıkıyor ve anaokulunda güzel bir kum havuzu var.



Çocuğunuzun yeni durumda kendini daha güvende hissetmesini ve nasıl davranacağını bilmesini sağlamak için bir oyun kullanın.

Oyuncakları aldıktan sonra yaklaşan etkinliği oyun olarak oynayın: "Lyalya bebeğimiz anaokuluna gidecek. Gel Lyalya, buraya merhaba de. Kıyafet dolabın olacak (gösterelim). Diğer çocuklarla (Diğer çocuklarla masaya oturuyoruz.) birlikte masada yemek yiyeceksin, yatakta uyuyacaksın. Arkadaşların olacak. Sonra annen seni almaya gelecek." Sonra bunları çocuğun yapması beklenir: "Hadi, gruba nasıl merhaba diyeceğini, nasıl yemek yiyeceğini, nasıl uyuyacağını göster."

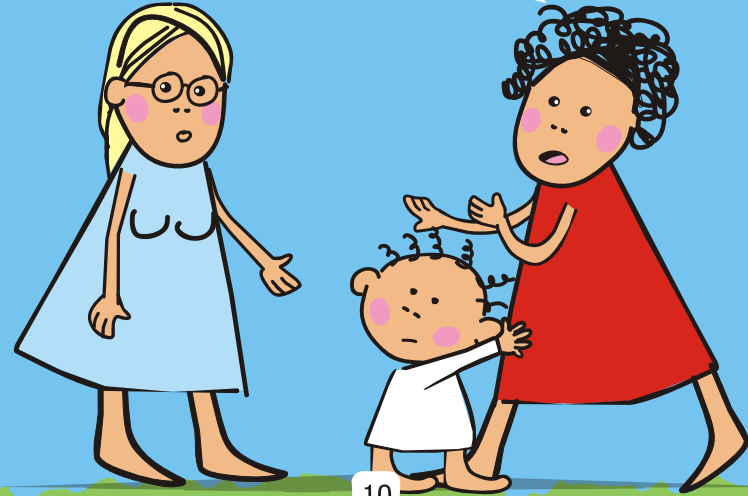
Çocuğu "anaokulu oyununa" zorlamak gerekli değildir ama bunu diğer rol yapma oyunları ve çocuk etkinlikleri arasında sunabilirsiniz.



Ebeveynin gelecekteki eğitimle yakın temasta bulunması da oldukça önemlidir. Çocuk gruba katılmadan önce pedagog ile sohbet etmek, ona çocuk hakkında bir şeyler anlatmak gereklidir:

- **Nasıl ve ne yer (ya da yemez)**
- **Konuşma özellikleri nelerdir**
- **Ne yapabilir ve ne yapamaz**
- **Gündüzleri uyur mu**
- **Özellikle sevmediği şeyler nelerdir veya nelerden korkar vb.**

Pedagoğun aldığı bütün bilgiler, onun çalışmasını ve dolayısıyla çocuğunuzun yaşamını kolaylaştıracaktır.



ÇOCUĞUN ANAOKULUNA AĞIŞMASI KADEMELİ OLMALIDIR.

İlk başta sadece yürüyüş için gidip gelmek, sonra 1-2 saat gruba katılmak, sonra da sırayla birkaç saat gelmek daha iyi olacaktır. Eğitimle anlaşarak ilk günlerde ebeveyn, çocukla birlikte sınıfta bulunabilir.

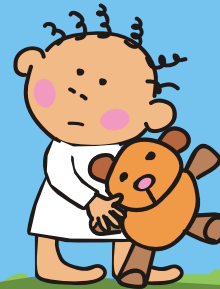
Yetişkinlerle samimiyet kurması faydalıdır, böylece çocuk, yabancı olmasına rağmen hiç de korkunç "yeni teyzeye" annenin sempati duyduğunu görür.



Belki de bir çocuk için korkunç şey, onu almaya gelmeyecekleri, ebeveynlerinden ayrılacağı fantezisi. Bu nedenle kızsanız bile "Seni oradaki amcaya veririm.", "Kötü davranırsan seni burada bırakırım." vb. demeyin.

ÇOCUKTA, EBEVEYNLERİNİN KENDİSİNE DEĞER VERDİĞİ, ONU ANAOKULUNDAN KESİNLİKLE ALACAKLARI, İŞE GİTTİKLERİNDE ONU ÖZLEYECEKLERİ KONUSUNDA ŞÜPHE OLMAMALIDIR.

Ayrı geçirilen bir günün ardından çocuğunuzu görmekten mutlu olduğunuzu ifade edin. Bu süreyi anaokulunda geçirdiği için onu övün.



Çocuk çekingense ve annesinin gitmesine izin vermek istemiyorsa eğitime çocuğu sınıfın kapısına kadar geçirmek için ona eşlik etmek istediğinizi söyleyin. Çocuğa birkaç dostça söz ve iltifat söyleyin. Bu, ayrılırken onu üzücü düşüncelerden uzaklaştırmaya yardımcı olacak ve eğitmen daha yakın hâle gelecektir. Sessizce gitmeyin, gideceğinizi bilsin. Evde, çocuğunuza veda etmenin eğlenceli bir yolunu bulun ve onunla prova yapın (özel bir kucaklaşma, el sıkışma, öpücük).

Sizden ayrılmak onun için acı verici olabilir mi? Daha sonra iyi bir ruh hâlini sürdürmek için en azından ilk başta çocuğu baba veya büyükanne gibi başka birinin anaokuluna götürmesi daha iyi olacaktır.

Çocuğun anaokuluna gittiği ilk günlerde ve haftalarda çocuğun size olan gereksinimlerini azaltın; evde sakin, arkadaş canlısı bir ortam sağlamaya çalışın; gürültülü, heyecan verici olayları bir süreliğine erteleyin. Çocuk zaten yeni izlenimlerle aşırı yüklenmiş olacaktır.

OYUN, ÇOCUĞUN SADECE ANAOKULUNU TANIMASINA DEĞİL, AYNI ZAMANDA ONA ALIŞMASINA DA YARDIMCI OLACAKTIR.

Böyle bir “anaokuluna gidiyoruz” oyununda çocuk, yeni durumda kendisini hoş olmayan bir şekilde etkileyen anlara kendiliğinden tepki verecektir: Çocuğun oynadığı oyun gözlemlenerek, tonlamaları taklit ederek yetişkinlerin ve çocukların sözlerini tekrarladığı (genellikle bunlar kaba, sert ifadelerdir), kendisi için zor olan durumları yeniden ürettiği fark edilebilir.

Bir oyuncak bebek veya yumuşak oyuncaklar alın. Bırakın şimdi çocuk eğitmen olsun ve “çocuklarla” iletişim kursun; annesini bırakmak istemeyen ve ağlayan ayıyı sakinleştirsin. “Eğitmen” onu sınıfa çağırır, nasıl oyun oynanacağını vb. gösterir. Oyunda eğitmen olan çocuk bu yetişkinle arasında yakınlık hissedebilir, tanımadığı bu kişi artık o kadar da korkutucu değildir.

Oyunda çocuğu farklı roller oynamaya davet etmek faydalıdır: öğretmen ve dadı; anaokuluna gitmeyi çok seven ve henüz alışmayan bir çocuk; çocuklarını gruba getiren anneler veya babalar.



Böylece çocuk oyunda, yaşına göre doğal bir yöntemle kendini iyileştirir.

Ailesinden ayrıldığında çocuğun kendisini daha sakin hissetmesini sağlamak için ona ev ile anaokulu arasında bağlantı kuracak bir nesne verilmelidir:

- Sevdiği herhangi bir oyuncak, kitap veya annesine ait bir şey (örneğin mendil);
- Çocuk için anaokulundaki etkinliklerini ve akşam anne ve babasıyla buluşmasını anlatan bir aile portresi veya resimli bir hikâye çizilebilir.

Evde çocuğun psikolojik durumunu "rahatlatmak" için resim çizmeyi kullanabilirsiniz.

Aşağıdaki konulardaki resimler kullanılabilir: "Benim anaokulum", "Korkularım", "Anaokulundaki çocuklar", "Sevdiklerim", "Sevmediklerim"



Çocuk küçükken, ebeveyn çocuğun ona söylediklerini çizer. Kalemilerin veya boyaların uygun renklerini çocuk seçer, resme girecek kişilerin ruh hâlini ve davranışlarını tanımlar. Çocuğu da nasıl görüldüğünü çizmeye davet edin ve siz, çocuk ve çizimdeki karakter arasındaki diyalogları canlandırın. Bu, çocuğun bu insanlara ve genel olarak konuya karşı tutumunu ifade etmesi için harika bir fırsattır.

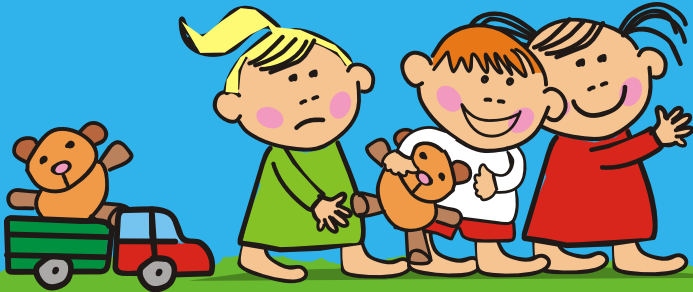
Resim bir düzeltme aracı hâline gelebilir.

Korkunç bir resmi komik bir resme nasıl dönüştürebileceğinizi, kavgacı bir çocuğu nasıl sakinleştirip ağlayan bir çocuğu nasıl neşelendirebileceğinizi birlikte düşünün. Çocuğunuzu bunun üzerinde uygun değişiklikleri yapmaya davet ederek hoş olmayan bir resmi "bozun".



Çocuğu anaokulundan aldıktan sonra gününün nasıl geçtiğini sorun. Onu duygularını hemen ifade etmesi için cesaretlendirin. Eğer çocuk birisinin onu incittiğini, üzdüğünü söylerse, hemen suçluyu mazur göstermeye ve çocuğunuza nasıl davranması gerektiğini öğretmeye gerek yoktur. Onu dinleyin ve "Kızlar seni oyuna kabul etmediğinde çok üzölmüş, onlara kızmış gibiydin." gibi sözlerle yaşadıklarını yansıtarak kabul edin.

Geçen günle ilgili konuşmayı olumlu yönlere odaklanarak bitirin (güveci sevdin, yürüyüşte kardan adam yaptılar, yıldız çizmeyi öğrendin.).



Herhangi bir nedenle çocuk başka bir sınıfa nakledilirse veya uzun süredir hastaysa anaokuluna alışma sorunu yeniden ortaya çıkabilir.

Bu durumda sınıfta birkaç saat geçirerek yeniden başlamak, bu süreyi kademeli olarak artırmak vb. gerekir.



Kötü sağlık durumuyla birlikte aşırı akut sinir hassasiyeti olan çocuklar anaokuluna alışma konusunda sorunlar yaşayan özel bir kategoridir.

Bu çocuklar bebekliklerinden itibaren aşağıdakileri belirtirler: Ağlama, kaygı, uykuya dalmada zorluk ve uyandıktan sonra kendini iyi hissetmeme, iştahsızlık, canlı bir oyun durumunda ve bol miktarda izlenimle ortaya çıkan zihinsel stres sırasında artan yorgunluk.

Çocuğu anaokulundan aldıktan sonra gününün nasıl geçtiğini sorun. Onu duygularını hemen ifade etmesi için cesaretlendirin. Eğer çocuk birisinin onu incittiğini, üzdüğünü söylerse, hemen suçluyu mazur göstermeye ve çocuğunuza nasıl davranması gerektiğini öğretmeye gerek yoktur. Onu dinleyin ve "Kızlar seni oyuna kabul etmediğinde çok üzölmüş, onlara kızmış gibiydin." gibi sözlerle yaşadıklarını yansıtarak kabul edin.



Bir anaokulu sınıfındaki ortam, böyle bir çocuk için hâlâ kırılğan olan sinirlerinin gücünü test eden somut bir yüküttür. Alışılmadık yemeklerin tadı, sınıftaki gürültü, yeni izlenimler gibi uyarıcı etkenler çocuk için aşırıdır. Bunlardan aşırı yorulan çocuk sızlanır, uyuşuklaşır, asabileşir, uykuya dalmakta zorluk çeker ve anaokuluna gitmeyi reddeder.

Adaptasyon "anaokulunun" stresi fonunda, zayıflamış çocuklarda sağlık sorunları belirgin şekilde kötüleşir ve zor durumlarda ise çocuklar ağır şekilde ve uzun süre hastalanır ve anaokuluna adaptasyon gerçekleşmez. Bu durumda uzmanlara (nörologlar, nöropsikiyatristler, psikologlar) danışmak gerekir.

Bu tür çocukların anaokuluna gidişini ertelemek ve onları 5 yaşına kadar evde eğitimde tutmak bir seçenektir, bu süre genellikle sinir sisteminin yeterince güçlenmesi için yeterlidir. Bu durumda çocuğun okuldan önce çocuk topluluğuna alışması için bir yılı daha olacaktır.

Çocuk yukarıda açıklanan sinir sistemi zayıflaması belirtilerinin hepsini değil bazılarını gösteriyorsa ve bunlar keskin bir şekilde ifade edilmiyorsa onu anaokuluna 5 yaşından daha erken göndermeyi deneyebilirsiniz ancak adaptasyon daha uzun sürecektir (altı aya kadar) ve yetişkinlerin çocuk için yeterli tutumu göstermesini gerektirecektir:

Ebeveynler eğitmeni çocuğun tepkisinin özellikleri hakkında bilgilendirmelidir, böylece öğretmen gün içinde çocuğa gürültülü genel oyunlardan olağan ritme geçme fırsatı verir; tek başına oyun oynama, dinlenme ve dikkatini dağıtma.



Mümkünse çocuğu sınıftan biraz erken alın.

Akşam saatlerini, çocuğun davranışları ve eğlenceli oyunlar hakkında ahlaki konuşmalar yapmadan, samimi ve sakin bir ortamda geçirin.

Anaokulundan eve döndükten sonra gerginliğini gidermek için 1-2 saat gereklidir; oyun alanında, açık havada "hırsını çıkarması" için fırsat verin.

Literatür:
G. Monina, E. Lyutova
"Küçük çocukların sorunları"
UZ "GKDPND" Psikologlar
T.P. Korbut, A.V. Leunenko

