

# TATİL SONRASI OKULA DÖNÜŞ

## OKULA DÖNÜŞ

Süreç her ne kadar zor gibi görünse de geçişi kolaylaştırmak mümkün. Çözüm ilk haftadan hemen derse kitaba gömülmek mi? Maalesef değil. Yumuşak bir geçiş sağlayamazsak süreçte yıpranma payımız da yüksek olur.



Aylar boyunca gelmesini dört gözle beklediğimiz tatil geldi ve neredeyse bitiyor. Bazı öğrenciler tatilin bitmesini ve okula dönmeyi heyecanla beklerken bazı öğrenciler için ise durum sandığımız kadar kolay olmayabiliyor. Kimi kurduğu yakın arkadaşlıkları ve eğlenceli zamanları için dönüş heyecanını duyarken kimi yalnız geçen zamanlarını düşünüp sınav ve stres odaklı olumsuz duygular içinde arayışlarda bulabiliyor kendini.

Okul dönemindeki rutin davranışlarımız (uyku saatlerinde ve düzeninde farklılıklar, beslenme şekilleri...) tatilde değişikliğe uğramış olabilir. İlk haftalarda yeniden okul saatlerine alışmak zaman alabilir ama vücudumuz birkaç seferden sonra yeniden adapte olacaktır.





## SOSYAL BECERİLER

Sosyal ilişkilere önem verilmesi gerekir ancak bunu sosyal medya üzerinden sağlayarak değil bazen açık alanda hava alarak, sporda, yürüyüş yaparken veya yapılabilecek farklı aktivitelerle gerçekleştirmek gerekir. Unutmayın ki insan dediğimiz canlı sosyal bir varlıktır. Her ne kadar yalnız kalma isteğimiz ve ihtiyacımız olsa da psikolojik sağlığımız açısından bunun aşırıya kaçmaması gerekir.

Çoğumuz yaz tatilini evde telefonda geçirmede mi? Dolu dolu geçeceğini düşünürken bir anda boşluğa düşme hissi yaşayarak televizyon izlerken bulmadı mı kendini? Öyleyse yeni bir hobi edinmenin tam vakti! Bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, sanatsal bir faaliyetle ilgilenmek, resim yapmak veya yapmaya çalışmak... Yeni bir şeyler öğrenmek, beynimizde yeni sinaptik bağlantılar kurulması da demek, bu bağlantıların kurulması ise beyinde dopamin hormonunu salgılayacak olup sürece adaptasyonumuzu olumlu yönde etkileyecektir.





## VELİLERE ÖNERİLER

Velilerin bu konuda yapması gereken ilk adım öğrencinin süreçte yaşadığı tüm hisleri anlamaya çalışmaktır. Bize kolay gelen bazı durumlar onların yaşı ve düşünce yapısı sebebiyle zor gelebilir. Anlaşıldığını hisseden bireyin uygun olmayan davranışlarda bulunma olasılığı azalır.

Peki ya kurallar? Televizyonun kendisine yasak olduğunu bilen ancak evde ebeveynlerinden birini veya birkaçını sürekli ekran karşısında ya da telefonla uğraşırken gören çocuğun kurallara uyumu azalacaktır. Kuralların herkes için geçerli olmamasının yanı sıra bazı kuralların sadece çocuklar için de geçerli olduğunu kabul etmesi gerekmektedir.

Bu konuda konuşmaktan çekinmeden aile toplantıları düzenlenebilir. Beraber yapılan bu görüşmelerde ebeveynin duygu ve düşüncelerini fark eden çocuk, kendini anlatma ve ifade etme olanağı sağlandığında davranışlarını olumlu yönde düzeltme konusunda daha istekli olacaktır.



Öğrencilerin, okula gitmeden önce kahvaltı yapmaları önemlidir. Karınları açken dersleri anlamakta zorlanacağından, fizyolojik gereksinimleri karşılanmalıdır. Tek başlarına kahvaltı hazırlayıp yemeyi de pek tercih etmediklerinden aile bireyleriyle beraber hazırlanan kahvaltı güne zinde başlamak için güzel bir adım olacaktır.

Okulda geçen günün ardından öğrenci eve geldiğinde, ebeveynler heyecanlanarak bazen okulda olup biten her şeyi bir anda öğrenmek isterler. Her görüldüğünde okulla ilgili sorular sorulan öğrenci bir süre sonra bu sorulardan bıkararak aileye tepki göstermek durumunda kalabilir. Bu süreçte sürekli okulla ilgili sorular sorulan öğrenci kendisinin 'derslerle ve okulla anlam kazandığı' ve 'duygu ve düşüncelerinin önemsenmediği' gibi bir algıya kapılarak ailesine kırgınlık besleyebilir. Öğrenci eve geldiğinde okul dışındaki paylaşımlarına da öncelik verilmeli, kişisel ve sosyal ihtiyaçları göz ardı edilmemelidir. Öğrenciye ulaşma yönündeki tüm çabalara rağmen halledilemeyen problemler, uyum sorunları varsa okul rehberlik servisinden veya farklı bir ruh sağlığı uzmanından destek alınabilir.