**Anasınıfına başlayan bir çocuğunu neler bekler?**

Çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren öğrenmeye ve keşfetmeye büyük bir istek duyarlar. Okul öncesi dönem de bu isteğin yoğun olarak belirdiği ve beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir. Bu sebeple çocuğun öğrenmeye en açık olduğu bu süreci uyarıcı açısından zengin ve yaşıtlarıyla bir araya gelebileceği bir ortamda geçirmesi oldukça önemlidir.

 Anasınıflarında uygulanan eğitim, çocuk merkezli, esnek ve oyun temellidir. Amaç, çocuğun öz bakım becerilerini edinebilmesini ve sosyal uyumunu gerçekleştirerek ilkokula hazır olmasını sağlamaktır.

**1.sınıfa başlayan bir çocuğu neler
bekler?**İlkokul 1. sınıf dendiğinde hepimizin aklına gelen ilk şey şüphesiz okuma yazma öğrenmek oluyor. Hatta çocuklarının bir an önce okuma yazmaya geçmesini isteyen aileler gergin ve stresli olabiliyorlar. Üstelik salgın nedeniyle işleyişin daha farklı olduğu ve uzaktan eğitimin iyiden iyiye hayatımıza girdiği bu dönemde anne babalar bu kaygıyı daha yoğun olarak yaşayabilirler.

 Uzaktan ve okula kısıtlı günler gelerek bu işin nasıl yürütüleceğine dair endişeye kapılabilirler. Bunun yanında okula uyum süreci, arkadaşlık ilişkileri, öğretmenle ilişkiler, öz bakımını yapabilme, sorumluluklarını yerine getirebilme gibi konuşulması gereken birçok konu var. Yüz yüze eğitimde 1. sınıflara öncelik verilmesinin en önemli sebebi de okuma yazma öğretme kaygısı değil okula olan uyumu daha kolay ve yumuşak bir şekilde gerçekleştirebilmektir. Bu sebeple veliler her çocuğun öğrenme hızının farklı olabileceğini göz önünde bulundurmalı ve gereksiz endişeye kapılmamalıdır.
Salgın hastalığa bağlı olarak çocuklarda görülebilecek ruhsal tepkiler
6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe
yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

**6-11 yaş ve arasındaki çocuklarda görülebilecek tepkiler:**

•Dikkatini bir şeye verememe
• Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
• Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
• Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
• Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
•Okula uyum problemleri
• Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
• Sevdiği şeylerden artık zevk almama
• Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme
Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir.

**Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz?**

**Bilgi edinin**
COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

**Dinleyin**
Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

 **İzin verin**Çocuklarınızın soru sormalarına izin verin ve onlara gerçeğe yakın şekilde içtenlikle cevap verin.

 **Normalleştirin**
Çocukların bu süreçte stresli olmaları ve kaygı yaşamaları normaldir. onlara bu duyguların normal ve geçici olduğunu ve bir süre sonra yaşamın daha normale döneceğini söyleyin.

**Güven verin**
Gerekli önlemleri aldığınıza dair çocuklarınızın size güvenmelerini sağlayın.

 **Rahatlatın**
Her zamankinden daha fazla ilgi, şefkat ve yakınlık göstererek onların psikolojik sağlamlıklarını artırabilirsiniz.

 **Koruyun**
Ev içindeki günlük rutin ve aktiviteleri mümkün olduğunca koruyun. bu durum çocuklara kendini iyi hissettirecektir.

**Birlikte vakit geçirin**
Çocuğunuzla birlikte çeşitli aktiviteler planlayın. Yemek yapmak, resim yapmak, yürüyüşe çıkmak gibi.

 **Sorumluluk verin**
Yaş ve gelişimlerine uygun olarak onlara çeşitli görevler verin ve size yardımcı olmasını sağlayın.

 **Model olun**
Düzenli beslenerek, kişisel bakımınıza dikkat ederek, düzenli uyku uyuyarak ve hastalıkla ilgili tedbirleri doğru bir şekilde alarak çocuğunuza örnek olun.