**Anne-Baba Kaygıları**

**Okul Korkusu**

Hayatımızda geçiş dönemleri, dönüm noktaları çoğu zaman sıkıntılı ve zor süreçlerdir. Miniklerimizin okula başladığı hayatlarının bu ilk virajını, anne ve babalarının katkılarıyla mutlu ve rahat bir şekilde geçmeleri dileğiyle

Çocukların okula başlaması doğal olarak her anne babayı heyecanlandıran, gururlandıran ama aynı zamanda beraberinde bir takım kaygıları da getiren bir süreçtir.

Okul dönemi demek; o güne kadar dizinin dibinde oturan, her hareketinden haberdar olunan, gözünün içine bakılan çocuğun yuvadan uçmaya başladığı, anneden babadan ayrı, yalnız başına kalmaya başlayacağı bir zaman demektir.

Bugüne kadar çocuğun okula kolay uyum yapabilmesi için, okul öncesi dönemde çocuğun psikolojik ve duygusal gelişimi önemsenirken, yeni getirilen sistemle birlikte çocuğun okula biraz daha erken başlaması, fiziksel gelişim açısından aileleri daha çok kaygılandırmaya başlamıştır

**Bu durumda çocuğun fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları nelerdir?**

**Fiziksel gelişim ve ihtiyaçlar:**

Şehir yaşamının bir sonucu olarak sokaktan yalıtılmış olarak düşmeden, koşmadan, ayakları çamura değmeden evin içinde büyüyen çocuklarda boy, kilo normal olsa da kas gelişimi yetersiz kalmaktadır.

Kas gelişimindeki eksiklikler okul döneminde kendini daha fazla göstermektedir. Bu eksiklikler evde yapılacak eksersizlerle giderilmeye çalışılmalıdır.

Okula başlama yaşının erkene alınması haklı olarak anne babaları kaygılandırmakta ve bu yaştaki çocukların bu yükleri altından nasıl kalkacakları konusunda anne ve babalarda endişe yaratmaktadır.

Ancak anne babalar şu konuda rahat olmalıdırlar;  okullarda gösterilecek derslerin içerikleri, yoğunlukları ve zamana yayılımları da; çocukların gelişim seviyelerine uygun şekilde ayarlanmaktadır..

**Psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar:**

Okul dönemi yukarıda değindiğimiz gibi çocuğun yuvadan uçmaya başladığı, anne ve babadan ayrı olarak, tek başına kaldığı, zaman geçirdiği ve mücadele etmek durumunda kaldığı bir dönemdir.

Okula başlama döneminde; çocukların ihtiyacı olan en önemli duygu **güvendir.**Kendine güvenen, atılgan, ne istediğini bilen, duygularını ifade edebilen çocuklar okula başlama sürecinde daha az sorun yaşamaktadır. Çocuklar; anneye, babaya bakarak pozisyonunu, ne yapacağını, nasıl tavır sergileyeceğini belirler.

Bu dönemde anne baba kaygılıysa, bu kaygı çocuklara da yansıyacaktır ve kısır döngü şeklinde anne babayı kaygılı gören çocuk, korkacak, endişelenecek; çocuğu bu halde gören anne baba daha çok panik yapacak ve endişelenecektir.

Çocuğun evden ayrılıyor olması; bir takım endişelerin ve kaygıların su yüzüne çıkmasına neden olacaktır; ancak bu şekilde davranmak size bir şey kazandırmayacağı gibi, hem sizin hem de çocuğun daha sıkıntılı bir süreç yaşamasına neden olacaktır.

Çocuğunuz okula başlıyor, bu aşamadan sonra kaygılanmak yerine; çocuğu nasıl davranacağı, neler yapacağı konusunda bilinçlendirmek ve okula hazırlamak çocuğu hem güven verecek hem de rahatlatacak yaklaşımlardır.