

OKUL KORKUSU

Okul çağı içindeki çocuğun okula gitme konusunda direnmesi, yoğun kaygı ve panik belirtileri göstermesiyle ortaya çıkan durumdur. Genellikle 6–10 yaşları arasında görülmekle beraber, ilkokuldan liseye kadar her yaşta görülebilir.

BELİRTİLER:

Anne-babadan ayrılmak istememe,
Somatik Rahatsızlıklar(Karın ağrısı, bulantı, kusma hissi),
İştah ve Uyku Düzeninde Bozulmalar,
İstek ve enerji kaybı,
Öfke ve ağlama nöbetleri,
Agresif ya da içekapanık davranışlar,
Sınıftan, okuldan kaçma,
Okula gelmek istememe, bahaneler bulma.

NEDENLER VE TETİKLEYEN UNSURLAR

Çocukların yeni girecekleri bir ortamdan çekinmesi ya da korkması normaldir ve alışmaları ve benimsemeleri zaman alır. Okul korkusu okula başlanılan dönemde ortaya çıkmakla beraber nedenleri ve tetikleyen unsurlar geçmişe dayalı olabilmektedir.

Anne-babadan ayrılma endişesi,
Çocuğun problem çözme becerilerinin az gelişmiş olması ve yeni deneyimlerle baş edebilmede zorlanması,
Başarısız olma korkusu,

Sağlıksız Anne-Baba Tutumları,

Okuldan Kaynaklanan Sorunlar,

Öđretmen Yaklaşımları,

Riskli durumlardan korkma ve zarar verici davranışlara maruz kalmış olma,

Travmatik Yaşam öyküsü(Boşanmış Anne-Baba-Ameliyat-Kaza-Kardeş Doğumu– Ölüm-Taşınma)

Psikolojik - Duygusal Fiziksel Sorunlar

Sosyal çevrenin bir parçası olan okul ortamında uyulması gereken birçok kural vardır. İlk günlerde çocuklar, hem aileden ayrılmak hem de bu kurallara uymakta zorluk çekebilirler. Okula uyum süreci; çocuğun aile yapısı, kişiliği ve yetiştiği çevreye göre değiştiiğinden her çocuk için farklıdır. Okulu sevmeme, okula bir daha gitmek istememe ve sabahları aileden ayrılırken ağlama durumları görülebilir. Okula uyum konusunda yaşanabilecek sıkıntılarla ilk defa okula başlarken değil diğer sınıflara başlarken de karşılaşabilirsiniz. Uzun bir tatilden sonra erken kalkmak, ödev sorumluluğu almak zor gelebilir.

ÇOCUKLARIN OKULA UYUMUNU KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN;

- Okula başlamadan önce okulu ziyaret etmek, çocuğunuzun okulu gezmesi ve tanması açısından yararlı olabilir.
- Sakin kalmaya çalışarak çocuğunuza güven veriniz. Kaygı, özellikle ebeveynle çocuk arasında bulaşıcıdır. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin, gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakın ve rahat görünmeye çalışınız.
- Okula vardığınızda çocuğunuzla vedalaşmayı uzun sürdürmeyiniz. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzun daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile hemen oradan ayrılınız.
- Çocuğunuz ağladığında, onun gözyaşlarının hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini kesin bir dille anlatmaya çalışınız. Çocuğunuz ayrılma stresi ile başa çıkabilecek ve birkaç dakika içinde ağlaması duracaktır.
- Okul çıkışı onu tam zamanında alacağınızı ya da servise bindireceğinizi, evde mutlaka karşılayacak bir kişinin olduğunu ona açıklayınız. Özellikle kaygılı çocuk, annesinin evde kendisini karşılamayacağı düşüncesiyle okula gitmek istemeyebilir.
- Okula yeni başlayan çocuklar için önceden temizlik, tek başına tuvaletini yapabilme, ayakkabı bağlama ve el yıkama alışkanlığı gibi öz bakım becerileri kazandırmalıdır.

ÇOCUĞUNUZ EVE GELDİĞİNDE İSE;

- Okulda yaşadıklarıyla ilgili onunla konuşunuz. Ancak okul çıkışı hem fiziksel hem de duygusal olarak çok yorgun olabileceğini ve her şeyi anlatmak istemeyeceğini aklınızdan çıkarmayınız. Sabırlı olunuz ve dinlenmesine izin veriniz.
- Çocuğunuz eve geldiğinde “Sıkıldın mı?”, “Korkma” vb. ifadeleri kullanmayınız.
- Evde çocuğu, öğretmeni ile tehdit etmeyiniz. (“Yemeğini yemezsen öğretmenine söyleyeceğim.” gibi)
- Çocuğunuzun okulda olacağı zaman için çocuğun yanında planlar yapmayınız.
- Çocuğunuzun düzenli olarak okula gelmesini sağlayınız.
- Çocuğunuzun bir sonraki gün için giysilerini, çantasını akşam hazırlaması, ertesi sabahın telaşlı geçmesini önler. Çocuk birkaç hafta içinde bu düzene uyum sağlayacak ve zamanla, sabahları okula hazırlanması daha az zaman alacaktır.
- Uyku saatlerinin düzenli oluşu ve zamanında yatıp kalkması sabah hazırlıklarını gerginlikten uzak tutacaktır. Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.

Çocuğunuzla konuşurken aşağıdaki ifadeleri kullanmanız iletişiminizi olumsuz yönde etkileyecektir.

--Eğer ağlarsan giderim.

--Kimseye kendini sevdirmes, çok yabani.

--Okula gitmek zorundasın, evde yalnız kalamazsın.

--Şımarıklık yapıyorsun. Her gün geldiğın yer, şimdi ne oldu?

--Şimdi sınıfına git, akşama ne alayım ne istersin?

--Sen çok akıllı bir çocuksun.

--Benim kızım abla olmuş ağlamıyor artık.

--Bugün okulda kal, yarın gitmezsin.

--Galiba sen okula alışamayacaksın.

--Acaba bugün başlamasa mı?

--Arkadaşların seni sevmedi mi?

--Öğretmenin sana iyi davrandı mı?

Unutmamak gerekir ki; çocuğın okul ortamına alışması için, aile üyelerinin tümünün kararlı ve tutarlı olması ayrıca bu konuda çocuğa ödün verilmemesi gerekmektedir. Verilen herhangi çelişkili ve tutarsız bir durum gelecekteki okul fobisine neden olur. Ailenin " Bugünlük gitmese olur." düşüncesini çocuk iyi kullanır ve kurallı olan okulun kuralsız olduğu fikrine sahip olmuş olur. Bundan dolayı ailece alınan okul kararı uygulanmalıdır. Okula gitmesi konusunda ısrar edilmelidir. Bu sizin çocuklarınızın ilerideki gelecek başarısıyla ilgilidir.