

## SEVGİLİ ANNE-BABALAR...

Çocuklar için korku da diğer duygular gibi normal yaşamın bir parçasıdır. Çocukların korkularını ifade edebilmeleri olumlu ve sağlıklı büyümelerini sağlar. Normal korkular çocuğun çevresine uyum sağlamasının ve kaygılarla baş etmesinin bir yoludur. Diğer bir ifadeyle çocukların güvende olmalarını sağlamada korkunun da rolü vardır.



Çocuğun uyum sağlamasını engelleyen korkular da vardır ki bunlardan biri de okul korkusudur. Okul korkusunun her çocukta rastlanan bir durum olduğu söylenemez. Ancak ortaya çıkması halinde çocuğun okul yaşantısını alt üst edebilir, ana babayı çaresiz kılabilir.

### Okulun ilk günlerinde görülen bu korkunun kaynağı genelde anneden ayrılmak kaygısıdır.

Okul korkusu olan çocuk, okula gittiği zaman anne-babasına bir şey olacağından korkmaktadır. Aşırı bağımlı olan anne ve baba, çocuğuna okulda bir şey olacağı kaygısını devamlı yaşarlar. Ebeveynlerin korku ve endişesi aynen çocuğa yansıtılır. Arkadaşları tarafından dövülür mü? Çocuk aynı korkuyu anne-baba içinde taşır. Onlardan ayrı kaldığında onların başına bir şey geleceğinden korkmakta veya çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir. Bu durumda ebeveynin çocuğa karşı aşırı ilgi göstermeleri sonucunda çocuk, bağımlı bir kişilik özelliği kazanarak, ileride uyum problemleri yaşayabilmektedir.

## OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

Okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde bedensel yakınmalarla dile getirmeye çalışan çocuklarda şu belirtiler görülebilir: **Baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı kusma hissi, iştahsızlık, keyifsizlik, uyku düzeyinde bozukluklar, okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.** Yukarıda ki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler ve bir gün çocuk okula gitmeyi reddeder. Zorlayınca ağlayıp sızlar bedensel yakınmaları şiddetlenir. Niçin gitmek istemediği sorulunca değişik cevaplar alınır. Kimi çocuk baş ağrısı, mide bulantısını gerekçe gösterir; kimisi arkadaşlarının ve öğretmenin kendisine kötü davrandığını söyler. Bazı çocuklar ise neden korktuğunu anlatamaz ve tanımlayamazlar. Okul fobisi daha çok anaokuluna giden çocuklarda, ilköğretim okuluna giden çocuklar da görülür.



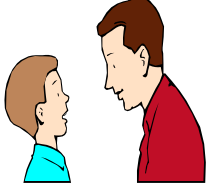
### Bu çocukların ortak özellikleri şunlardır:

- Anne-babası tarafından aşırı şekilde korunup kollanmışlardır.
- Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- Uslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır.
- Annelerinden hiç ayrılmak istemezler, sanki onlara yapışık gibidirler, anneden ayrılmak korkusu yaşarlar.

—Her istedikleri anında karşılanmış ve anında tatmin isteyen ve bu olmayınca hileye başvuran yapıdadırlar.

## OKUL KORKUSU KARŞISINDA NE YAPMALI?

- Çocuk anlayışla karşılanmalı; suçlamadan, soruna neden olan faktörleri bulmak, çözüm için ilk adım olmadır.
- Çocuğa kızmak, öfkelenmek, dayak atmak sorunu daha da ağırlaştıracağından, ona bu korkunun birçok çocukta görülebileceği ve tedavisi mümkün olduğu anlatılarak güven verilmedir.
- Okul ve öğretmeni ile işbirliği sağlanmalı, gerektiğinde Okul Rehber Öğretmenine danışılıp yardım istenmelidir.
- Çocuğun güven duyduğu insanla (anne-baba-abla-abi gibi) okula gitmesi teşvik edilmeli, gerektiğinde güven duyduğu insanın çocuğun kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir sürede sınıfta oturmaları sağlanmalıdır.
- İlk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine, daha sonra sınıfa girmesi; önce bir saat, sonra yarım gün, sonra tam gün okula gitmesi sağlanarak, adım adım okulla buluşturulması çocuğun korkusunun yok olmasına yardımcı olacaktır.
- Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır. Her şeyden önce çocuğun okuldan uzak kalmamasına önem verilmelidir. Evde kalış uzadıkça okula dönüş ölçüde güçleşir. **"Yatışsın, dinlensin, aman üzerine varmayalım"** diye çocuğu evde tutmak bunalımını azaltmaz artırır.





—Anne-baba çocuğa soğukkanlı bir tutumla yaklaşmalıdır. Anne-babadan hangisi daha tutarlı davranabiliyorsa çocuğu okula o göndermelidir. Çoğunlukla sıkı ilişki nedeniyle anne bu görevi kolay başaramaz. Öğretmene durum anlatılmalı ve işbirliği sağlanmalıdır.

—Çocuğa bir şeyin yok senin naz yapıyorsun numara yapıyorsun gibi sözler söylenmekten kaçınılmalıdır.  
—Okul başarısının şimdilik önemli olmadığı anlatılmalı, sıkıntılar anlayışla karşılanmalı, ama okula gitme konusunda ödün verilmemelidir.

### AİLELERE ÖNERİLER

Çocuk için yepyeni bir çevre olan okulda, uyulması gereken kurallar, yeni arkadaşlar, öğretmenler ve yerine getirilmesi gereken öğrenim görevleri onu bekler. Çocuğun okulda yaşayacağı güçlükleri en aza indirmek ve bu sürece daha kolay adapte olmasını sağlamak amacıyla:

\*Çocuğa okul açılmadan önce okul ve öğretmen tanıtılmalı, okul ve öğretmen ile ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatılmamalı,

\*Çocuğunuzun hatalı davranışlarında okulu ve öğretmenini caydırıcı bir unsur, bir korkutma aracı olarak kullanmayın."Böyle yaparsan öğretmenin seni sevmez", "Seni okula almazlar" gibi cümlelerden kaçınin. Bunlar çocuğunuzun okulla ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olabilir.

\*Okulun ilk günü çocuğunuzu okula siz götürün ve kendini güvende hissetmesi için bir süre okulda kalın.

\*Okula başlamak çocuğunuzun ve sizin yaşamınızda yeni bir düzen demektir. Sabahları okula gitmeden önce birlikte kahvaltı etmeye, onu okula uğurlamamaya dikkat edin. Son dakika uyarılarından kaçınin. Bu sadece çocuğunuzun huzursuzluğuna neden olur. Okulla birlikte başlayan yeni düzende çocuğunuzun başlangıçta biraz zorlanabilir. Televizyon seyretmek, arkadaşlarıyla oynamak isteyebilir, ödevlerini yapmayı ihmal edebilir.

\*Zamanı düzenlemesi için ona yardım edin, gerekirse birlikte bir çizelge hazırlayın.

\*Düzenli uyku uyumasını sağlayın, ödevlerini yetiştiremediği için ya da bir program izlemek istediği için uykusundan fedakârlık etmesine izin vermeyin.

\*Okulla ve öğretmeniyle yapıcı bir diyalog içinde olun, öğretmeniyle ilgili bir otorite karmaşası yaratmamak için çocuğunuzun yanında öğretmenini eleştirmeyin. Çocuğunuzun kendi başına halletmesi gereken meselelere karışmayın, bırakın sorunu halledebileceğini görsün.

\*Çocuğunuzun tüm yaşamının okul olmasına izin vermeyin. Arkadaşlarıyla birlikte olması için fırsatlar yaratın ve bir uğraş edinmesi için onu teşvik edin.

# ÇOCUKLARDA OKUL KORKUSU



NIĞDE CUMHURİYET  
İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ