



Çocuğun okula başladığı dönemlerde yeni bir kardeşin doğması nedeniyle kendisi okuldayken onu sevdiği düşüncesi ile kardeş kıskançlığı yaşayabilir ve okula gitmekte sorun çıkarabilir. Aile içerisinde okulla ilgili söylenen olumsuz ifadeler(Okulda yaramazlık yaparsan öğretmen seni döver gibi) çocuğun okula karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir. Çocuk, okula geldiği ilk günlerde okulda karşılaştığı olumsuz öğretmen tutumları, arkadaşları tarafından alay edilme gibi durumları okul yaşantılarına genelleyerek, okula karşı olumsuz bir tutum geliştirebilir.

Okulda zarar verici davranışlara maruz kalması okul reddine sebep olabilir.

Anne-baba arasındaki ilişkisel ve iletişimsel sorunlardan kaynaklanan çocuğun gözü önünde yaşanan çatışmalar okul fobisine yol açabilir.



OKUL KORKUSUNUN BELİRTİLERİ

Okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirmeye ve bu sebeple kendilerini evde tutmak için ebeveynlerini ikna etmeye çalışan çocuklarda aşağıdaki belirtiler görülebilir.

- *Baş ağrıları
- *Karın ağrıları, bulantı kusma hissi.
- *İştahsızlık, keyifsizlik
- *Uyku düzeninde bozukluklar.
- *Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar.

OKUL FOBİSİ

Okulların açıldığı ilk günlerde özellikle çocuğunu ilk kez okula kayıt yaptıran aileleri tatlı bir heyecan sarar. Ne de olsa gözü gibi baktıkları çocukları okul çağına gelmiş ve artık onların da çocukları okula gidecektir. Ama bu heyecan, sevinç her aile için aynı şekilde devam etmez. Bazı aileler için bu heyecanın ve sevincin yerini endişe ve korku almaya başlar. Çocukları okula gitmek istememeye okuldan korkmaya başlar. Çocuklar okula geldiklerinde hemen okuldan ayrılmak, ailelerinin yanında olmak ister. Ailelerinden ayrı okulda zaman geçiremezler çünkü hemen içlerini bir korku kaplar ve endişeye düşerler. Aileler ne yapacaklarını şaşırırlar, bu durumun adını da koyamazlar. İşte çocuğun okula gitmek istememesi, okulda ailesinden ayrı kalamaması, çocuğun sürekli annesinin yanında kalma isteği okul korkusu (okul fobisi) olarak isimlendirilmektedir.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Okul korkusu ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu aileler-de genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri diğerine bir şey olacağı endişesini taşır.



En Sık Görülen Nedenler

En temel nedenlerden biri anne-çocuk arasında güvenli bağlanmanın gerçekleşmemiş olmasıdır. Bu durumda ayrılık kaygısına sebep olur. Bazı anneler içten içe çocuğun kendin-den ayrılıp okula başlamasını istemez ve bunu dolaylı iletilerle çocuğa aktarırlar(Ör:Sürekli bütün gün onu bekleyeceğini ve çok özleyeceğini, ne kadar güzel zaman geçirdiklerini anlatmaları). Bu durumda çocuk okula gitmeyi adeta annesine ihanet gibi görebilir. Yanlış anne baba tutumları (aşırı koruyucu, tutarsız vb.) sonucu anne babaya bağımlı hale gelen çocuk ondan ayrılmakta güçlük çekebilir.



Torbali Mah. Ağalar Cad. 4530 Sok. No:19 Torbali/ İZMİR



0232 856 47 57



facebook.com/ Torbali Rehberlik ve Arastirma Merkezi



ÖĞRETMEN VE AİLEYE ÖNERİLER

Çocuğun okula gitmesi konusunda aileler tutarlı ve kararlı davranmalıdır. Yapılacak ilk iş çocuğun olabildiğince çabuk okula dönmesini sağlamaktır. Kararlı tavır hem sözel hem de beden dili ile yansıtılmalıdır. En ufak bir tereddüt ya da taviz fobiyi tetikleyebilir. Ağlayacakmış gibi görünse ve ağlasa bile yine de okula götürülmelidir. Bedensel yakınmalarla ilgili tıbbi muayene yapılmalı ve sorunun psikolojik olduğundan emin olunmalıdır. Öğretmenle işbirliği içinde çalışılmalıdır.

Bazen çocuğu bağımlı olduğu ebeveyn yerine diğer ebeveynin okula götürmesi etkili olabilir. Okula gitme zamanı yaklaştıkça anne-babanın da kaygılarını kontrol etmesi gerekir. Çocuğun huzursuzlanacağı düşüncesi anne-babanın duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyecek ve ister istemez çocuğa yansıtılmalarına neden olacaktır. Bu nedenle çocuğun okula gideceği gün tüm aile sıradan bir günmüş gibi davranmalıdır. Özellikle aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergilemeniz çocuğun öz güven geliştirmesini engelleyecek ve anne baba yanında değilken bir zarar görebileceği korkusu oluşmasına neden olacaktır.

Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu ödüllendirin.



Çocuğunuzun korku ve kaygılarını konuşun ve anlamaya çalışın. Çocuğunuza sevilen birinden ayrılmanın ne kadar zor olduğunu bildiğinizi ifade edin ve ona her şeyin yoluna gireceğini söyleyin. Bunu söylerken inandırıcı olmanız için sizin de buna inanmanız gerekmektedir. Çocuğa, “bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun” gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.

Çocuğa okul hayatı anlatılabilir. Bu, özellikle ilk kez okul yaşantısı geçirecek bir çocuk için, tanımadığı yeni ortama alışması açısından çok önemlidir.

Çocuğun, okulun sosyal ve fiziksel yapısını öğrenmesini sağlayın, herhangi bir sorun yaşadığında kimlere başvurabileceğini çocuğunuza anlatın ve onu bu kişilerle tanıştırın.



Çocuğunuza, okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımlar edineceğini ve okulda yaşayacağı eğlenceli olayları anlatın. Ona, kendi olumlu okul deneyimlerinizden bahsedin.

Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirin. Örneğin, sabah onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısıyla güne başlayın. Kahvaltının koşturmaya içinde geçmemesine özen gösterin. Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun; siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin, habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri mutlaka tutun. Çocuğunuza “Eğer okula gidersen ve uslu bir çocuk olursan sana istediğin bir oyuncuğa alacağım” gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra manevi ödüllendirmelerde bulunun; aferin, çok iyiydin gibi. Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.

Eğer çocuğun evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.



Öğretmen çocuğun yerine getirmedeği sorumluluklarından dolayı çocuğa sert tepkiler göstermemeli, sorunun nedenini mutlaka aile ile işbirliğine giderek anlamaya çalışmalıdır. Öğretmen ve okul idarecileri bu çocuklara karşı daha hassas olmalı ve bu çocukları okulla ilgili fazla zorlamamalıdır.

Okul fobisi olan çocukları sınıfa alıştırmak amacıyla sınıf içi aktivitelere zorla katmaya çalışılmamalıdır.

Fobik bozukluğu olan kişilerin bu fobilerle başa çıkması için uygulanan tedavi yaklaşımı çoğunlukla maruz bırakma tekniğidir. Bu teknikle kişinin korku yaşadığı obje veya durumla sürekli yüzleşmesi sağlanır. Okul korkusu olan çocuklar da eğer okula devamları sağlanabilirse zamanla bu korkularıyla başa çıkabileceklerdir. Bu yüzden okula gitmeme konusunda çocuğa kesinlikle taviz verilmemeli, okula devamı sağlanmalıdır.

Sorunla ilgili olarak varsa okulun Rehberlik Servisinden yoksa okulun bağlı bulunduğu Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nden yardım alınabilir.



