



OKUL KORKUSU

Okul Korkusu Nedir?

Kuvvetli bir endişeyle çocuğın okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

Okul korkusu yaşayan çocukta;

- Mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi şeklinde bedensel yakınmalar görülür. Okula gitmeyeceği söylenince bu yakınmalar biter.
- Bazı çocuklarda korkuya eşlik eden depresyon gibi psikolojik bozukluklarda çıkabilir.
- Okulda disiplin sorunu yoktur.
- Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle yüksektir.



NEDENLER

Anne Babaya Bağlı Nedenler

Korkuların büyük çoğunluğu temel ihtiyaçların karşılanmamasından ya da karşılanmayacağı endişesinden kaynaklanır. Bunların içinde bir ocuk için en büyük korku anne babadan ayrı dūřmek ve terkedilmektir. İhtiyaçlarını karşılayan, güven, korunma ve ait olma duygusu sağlayan ana babasının kendisini bırakıp gitme olasılığı çocuğu tedirgin eder ve korku verir. Okul korkusunun temelinde de doğal korkuların en önemlisi olan ana babadan ayrılma korkusu yatmaktadır.

Anne babayla sıcak ilişkilerin kazandırdığı güven duygusuyla ocuk kendi kendisine kararlar verecek, hareketlerini kendi hedefleri doğrultusunda planlayacak olgunluğa gelir. Ancak ailede anne baba geçimsizliği ve şiddet ortamı olduğu için çocuklara sevgi gösterilemiyor ve taşıyabilecekleri sorumluluklar verilemiyorsa zgven eksikliğiyle beraber korkular da ortaya çıkabilir.



ocuk, anne babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağına korktuğu için okula gitmek istemeyebilir.

Anne babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması, çocuğun okula başlamasına ilişkin endişelerini yansıtması çocukta okula karşı korku oluşturabilmektedir.

Boşanma, yeni bir kardeşin doğumu, taşınma, maddi sorunlar,, hastalık, yakın birinin ölümü gibi olaylardan biri ya da bir kaçının olması okul korkusunda etkili olmaktadır.

Korkunun önemli nedenlerinden bir diğeri anne babanın aşırı koruyucu tutumudur. Aşırı koruyucu tutum sebebiyle çocukta tehlikelere kendine güven gelişmez. Tek başına zorlukları aşamayacağını dūřünür.

Çocukların yaşadığı her güçlüğün özlmeye çalışılması, çocuğun sorumluluk duygusunu ve sorun çözme yetisi kazanmasını engeller. Bu da okul ortamında korkuya sebep olabilir.

Korkunun bir disiplin aracı olarak sık sık kullanılması, 'Bak hav hav geliyor, seni yer.', 'Uslu durmazsan seni dilenciye veririm.' gibi tehditler çocukların girdiği ortamlarda kendilerini güvende hissetmemesine sebep olabilir.



Anne babanın 'Artık annen/baban olmayacağım.', 'Annesiz/babasız kal da gör.' gibi korkutmaları çocuğun bilinçaltına terkedilme korkusu yerleştirebilir.

Çocuğun tüm sorunlarını onun yerine çözüp sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini öğretmemek de çocukta farklı ortamlarda korkuya neden olabilir.

Okula Bağlı Nedenler

Çocuğun okulda sosyal ilişkiler kuramaması, arkadaş bulmakta güçlük çekmesi okula gitmek istememesine sebep olabilir.



Okul başarısızlığı okul korkusunun önemli nedenlerinden biridir. Çocuklar düşük performanslarından utanırlar ve alay edilmekten kaçınmak için okula gitmek istemeyebilirler.

Bunların dışında;

Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da başka bir okul personelinin varlığı,

Çocuğun kendini tedirgin hissettiği bir oturma düzeni,

Çocuğun sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma ya da beden eğitimi gibi gerçekleştirmekte güçlük çektiği etkinlikleri yapmaya zorlanması,

Şiddetin ve belirsizliğin hüküm sürdüğü bir okul ortamı,

Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da kişilerin olması okul korkusuna yol açabilmektedir.

Çocuğa Bağlı Nedenler

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların bazılarında okula karşı isteksizlik gözlenebilir. Bu çocuklar sınıf düzeyini yakalamak için sürekli çabaladıklarından başarısızlık korkusu yaşarlar. Davranışlarını kontrol etmekte zorlanan, sabırsız ve kuralları sevmeyen bu çocuklar, kuralların olduğu okula uyum sağlamakta güçlük çeker ve okula devam etmek istemeyebilir.

Öğrenme güçlüğü, yaygın gelişimsel bozukluğu olan çocuklar da okula karşı isteksiz olabilirler.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğu olan çocuklarda okul korkusu çok belirgindir.

BELİRTİLER

- Çocuk son zamanlarda alıngan ve sinirliyse,
- Utangaç davranıyorsa,
- Heves ve enerji kaybı yaşıyorsa,
- İştahsızlık ve uykusuzluk çekiyorsa,
- Kabuslar görüyorsa,
- Okul etkinliklerine karşı isteksizse,
- Okulda veya evde nedensiz yere ağlıyor ya da hırçınlaşıyorsa,
- Evde kalmak ya da okul derslerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı davranıyorsa,
- Sık sık hasta olmadığı halde baş ve karın ağrısını bahane ederek şikayet ediyorsa,
- Okula gideceği zaman ağlıyor ya da hastalanırken evde kalmasına izin verildiğinde bunlar ortadan kalkıyorsa,
- Günlerce okula gitmiyor ve okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa okul korkusundan şüphelenilebilir.



Anne Babaya Öneriler

Çocuğun okula başladığı döneme kadar gelişim dönemine uygun ölçüde bağımsız, kendine güvenli ve kendini ifade edebilen bir çocuk olarak yetiştirilmesi okula uyumunu kolaylaştırır.

Çocukların kurallara uyma konusunda beceri kazanması önemlidir. Kurallara uyma konusunda aile içinde gerekli eğitsel tedbirlerin alınması çocuğun okula uyumunu kolaylaştırır.



Okul sosyal ilişkilerin ağırlık kazandığı bir yerdir. Aile çocuğun sosyal beceri kazanabilmesi için çocuğa bu becerilerini geliştirebilecekleri ortamlar yaratmalı, farklı sosyal ortamlarda bulunmalarını sağlamalıdır. Çocuğun akranlarıyla birlikte vakit geçirmesini sağlamak ve ona yeni oyunlar öğretmek, çocuğun sosyal becerilerini artırarak anne babasına bağımlılığını azaltır.

Çocuğa ayrılıkların doğal olduğunu hissettirmek için çok küçük yaşlardan itibaren vedalaşmalar kısa süreli tutulmalıdır.

Evde çocuğa zaman ayrılması, bol bol oynanması çocuğun zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini hızlandırır.

Çocuğa kitap okunmalı, kitaptaki olaylar hakkında konuşulmalıdır. Bu konuşma ve okuma sırasında çocuk kitabın ne olduğunu, nasıl tutulacağını ve sayfalarının nasıl açılacağını öğrenmiş olur.



Okula başlama döneminde çocuklar yazmaya ve çizmeye ilgi duyarlar . Bu ilgiyi köreltmeden çocuğa geniş kağıtlar üzerinde boya kalemleriyle çalışmalar yaptırılabilir. Bu çalışmaları yaparken doğru kalem tutma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olunabilir.

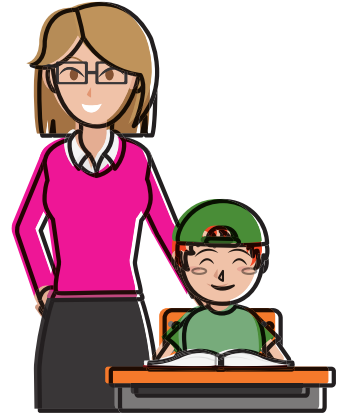
Çocukların okula hazırbulunuşluk seviyesini artırmak için çocuğun okul öncesi eğitime gönderilmesi önem taşımaktadır.

Çocuğunun okulda rahat edemeyecek kadar küçük olduğunu düşünerek endişelenen ebeveyn farkında olmadan çocuğuna onun okula gitmesini istemediğini gösteren sinyaller verir. Anne baba bu endişelerinin farkında olup bunlarla çocuğu olumsuz etkilememeye dikkat etmelidir.

Çocuğa okulun amacı açıklanmalı, okula gitmemesi halinde geri kalacağı çalışmalar ile bunun doğuracağı sıkıntılar yumuşak bir dille anlatılmalıdır.

Çocuğun okulu gezilebilir. Bu gezinin çocuk için keyifli olması, çocuğun okula karşı olumlu tutum geliştirmesine katkı sağlar.

Çocuğa okula başlamadan önce öğretmeniyle tanışma ve konuşma olanağının sağlanması okula uyumunu kolaylaştırır. Çocukla okulun ilk günü hakkında konuşulmalıdır. Bu konuşmada çocuğa başka birçok çocuğun ve öğretmenlerin olacağı, ders zili çalınca çocukların öğretmenleriyle birlikte sınıflarına gideceği, anne babaların işyerlerine ya da evlerine döneceği, okul çıkışında da kendisini almak için gelecekleri gibi bilgiler verilmelidir.



Çocuğa okulun güzellikleri ile birlikte bir takım zorluklarının da olduğu (yeni arkadaş çevresi, düzenli olarak yapılması gereken ödevler, derslerde sessizce oturup dersi dinlemek) uygun bir dille anlatılmalıdır. Aksi takdirde çocuk, okulda yaşayacağı zorluklara hazırlıksız yakalanacağı için güvensizlik yaşayabilir.



Çocuğa okulun özellikleri anlatılmalıdır. Okulun fiziki koşulları tanıtıldıktan sonra, okula psikolojik olarak hazırlık yapılmalıdır. Örneğin tenffüslerin anlamı, zil sesinin anlamı, çantasına ve eşyalarına nasıl sahip çıkması gerektiği gibi konular sohbet eder bir tarzda anlatılmalıdır.

Çocuğa arkadaş ilişkileri ile ilgili de açıklamalarda bulunulmalıdır. Çocuğa arkadaşlarıyla tenffüslerde konuşup oynayabileceği anlatılmalıdır.

Çocuğa dersler ve ödev yapma düzeni anlatılmalıdır. Okuldan gelince, dinlendikten ve oyun oynadıktan sonra öğretmenin verdiği ödevleri yapması gerektiği belirtilmelidir.

Çocuğun yeterince dinlenmiş olmasına dikkat edilmelidir. Çünkü çocuk uykusunu alamadığı için okula gitmek istemeyebilir.



Çocuk okulla tehdit edilmemelidir. Çocukları okul ve öğretmenlerle tehdit etmek çocukta okula karşı olumsuz bir yargı geliştirmesine yol açabilir. Tehditlere örnek olarak şu ifadeler verilebilir; "Hele bir okula başla bakalım sokaklarda böyle oynayabiliyor musun?", "Sen oyna bakalım okula gidince ödevlerden fırsat kalacak mı?". Bu ve benzeri tehditleriyle anne babalar farkında olmadan çocuğun okuldan soğumasına yol açabilirler.

Kimi çocuk okula çabuk, kimisi ise biraz daha uzun zamanda uyum gösterir. Çocuğa okula uyum sağlaması için zaman tanınmalıdır.

Ödevlerini yaparken çocuğa daha fazla zaman ayrılması, okul hazırlıklarının beraberce yapılması ve ailenin tüm üyelerinin katıldığı neşeli kahvaltılar çocuğu rahatlatarak korkusunu azaltabilir.



Çocuğa, korkusunu ifade etmesi için fırsat verilmelidir. Çocuğun bu korkusunu anlamak ve bunu yenmesi için ona zaman tanıyıp bu süreçte yalnız olmadığını hissettirmek gerekir. Çocukların korkularını rahatça ifade edebilmeleri, sağlıklı büyümelerini kolaylaştırır.



Çocuğa sempatiyle değil, empatiyle yaklaşılmalıdır. Sempati duymak çocuğa, sizin ona korktuğu şeyi yok edeceğiniz, bu nedenle korkmasında hiçbir sakınca olmadığı mesajını vererek uzun vadede çocuğun tek başına korkuların üstesinden gelmesini engelleyici bir etki yapar. Empatiyle yaklaşmak ise hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.

Korktuğu için okula gitmeyip evde kalmasına izin vermek, çocuğun yaşamın bilinmeyenleriyle başa çıkmasını zorlaştırır. Çocuğun korkusunu gidermek yerine korkusuyla kendi başına başa çıkmasını öğretmek, gelecekteki korkularla başetmesini kolaylaştırır.

Çocuğun okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertleri tutarlı olmalıdır.

Sorunun çözümünde aile ile okulun iş birliği içinde olması ve çocuğun kararlı bir tutumla okula gönderilmesi çok önemlidir.

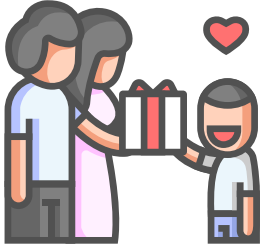
Anne babanın çocuklarını okuldan korktuğu için okula göndermeyip seneye göndermeyi düşünmesi sorunun çözümünü gelecek yıla ertelemekten başka bir işe yaramaz. Ancak çocuk fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel olarak gerçekte hazır değilse, gelecek yıl başlamasına karar verilebilir. Bu karar öğretmen ve psikolojik danışmanla birlikte alınmalıdır. Çocuk okula gitmek istemediği için suçlanmamalıdır.

Çocuğun okula gitmekten duyduğu korkuyla alay edilmemelidir.

Korkulardan kurtulması için çocuk tehdit edilmemelidir. Çünkü bu tutum onun korkulardan kurtulmasını sağlamayacağı gibi yeni korkular edinmesine yol açabilir.



Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması, çocuğun okul korkusunu yenmesini kolaylaştırır. Konuyla ilgili olarak evde çok fazla konuşup gereksiz yorumlar yapmamak gerekir. Bu tür konuşmalar sorunu büyütür ve soruna hak ettiği ilgiden fazlasının verilmesine yol açar.



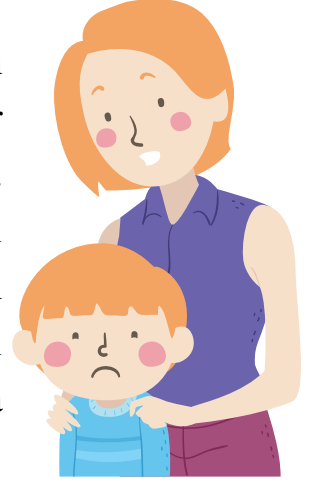
Okula düzenli giden çocuklar için olumlu pekiştiricilerden yararlanılmalıdır. Ancak pekiştirirken büyük ödüller kullanılmamalıdır. Çocuğun davranışıyla ilgili bir aferin bile pek çok kez etkili olmaktadır.

Bir diğer önemli konuda anne babanın dürüst davranmasıdır. Ailenin çocuğu aldatması çocuğun direncini artıran en temel yanlışlardandır. Çocuğa, sınıfa yaklaşınca bırakıp kaçması, sınıf kapısı önünde bekleyeceğini söyleyip okuldan ayrılması, söz verdiği saatte okuldan almaması çocuğun yaşadığı korkuyu pekiştirici olabilmektedir.



Tüm okul çalışanlarının tutumu çok önemlidir. Öğretmenlerin olduğu kadar idarecilerin ve okuldaki diğer görevli personelin bile çocuğa karşı gösterdiği sempati çocuğun okula uyumunu kolaylaştırıcı olabilmektedir.

Bütün çocuklar okula gitmeleri için cesaretlendirilmeleri gereken bir dönemden geçerler. Çocuk en iyi arkadaşıyla kavga etmiştir ya da zor bir dersin sınavından kötü not alacağını düşünmektedir. Bazı çocuklar bütün yıl zorluk çekebilirler; öğretmenlerini sevmezler ya da okulun tek yeni öğrencisidirler. İnsanların onlardan hem akademik hem de sosyal bir çok beklentileri vardır. Böyle durumlarda yapılabilecek en iyi şey, çocuğa okula gitmesini sağlayacak destek ve cesaret vermektir.



Kaynakça: Kuzucu, Y.(2019). Küçükler İçin Büyüklere. Pegem Akademi.
Yavuzer, H. (2015). Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi.

Hazırlayan: Deniz KARAARDIÇ