**

**OKUL KORKUSU**

Okul korkusu, okul çağına gelmiş çocuğun okula gitmeme ile ilgili direnç göstermesi, yeni arkadaşlarını kabul etmemesi ve sürekli veya zaman zaman ağlamak gibi tepkiler geliştirmesidir. Okul korkusu kız çocukları ve erkek çocuklarda eşit oranlarda görülmektedir. Bu korku, çocuğun eğitim alacağı ortama uyum sağlamasını engellemektedir. Çocuklar için korku, yaşama adapte olabilmenin, kaygı veren durumlarla baş edebilmenin yöntemlerinden biridir. Okul korkusu, zamanında gerekli müdahaleler yapıldığı takdirde çabuk atılabilmektedir.

Okul döneminin ilk başlarında ve/veya uzun tatil sonlarında sıklıkla rastlanan bu durumda; çocuk birdenbire okula gitmek istemez, zorlamalar karşısında kaygı duyar, panik içine girer, somatik şikâyetlerde bulunur, ağlar, gitmemekte direnir. Bazıları zorlamalara dayanamayıp yola çıkar, ya yarı yolda döner, ya da sınıftan çıkar eve gelir. Başlangıç bazen sinsidir; ön belirtiler günlerce sürebilir. Okul korkusu liseye giden ergenlerde de görülebilir ancak belirtiler ilkokula başlayan çocuklardaki kadar kuvvetli ve zorlu değildir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir.

Okul korkusunu ortaya çıkaran nedenler ne olursa olsun kaynağı genellikle ayrılma kaygısıdır. Okula bağlı nedenler çocuğu etkilese de, temelinde ailenin ve çocuğun dış dünyaya olan kaygısı yatar. Asıl korkulan şey okul değil evden, anneden ayrılmaktır. Aile bireylerinin birbirlerine aşırı bağlı ve çoğu zaman bağımlı olması, anne ve babanın çocuğun kendilerine bağlı ya da bağımlı kalmasını istemesi, anne babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması, çocuğun, anne ya da babasının yokluğunda kendisine yada anne babasına bir şey olacağından korkması, çocuğun yeni bir kardeşinin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması kaygıyı oluşturan ve/veya arttıran etmenlerdir. Bununla beraber; öğretmenle çocuğun ilişkisi, uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme (özellikle de çocuğunuzun fazla tehditkar bulduğu bir yere oturtulması), teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma, beden eğitimi gibi etkinliklerden korkup, gerçekleştirmede güçlük çekmesine rağmen bunları yapması için zorlanması, okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da birilerinin olması da okul kaygısını arttıran diğer dış nedenlerdir.

Okul korkusuyla baş etmenin en etkin yolu, çocuğa okula gitme konusunda ödün verilmeden, mutlaka okula gitmesini sağlamaktır. Bu çözümün yarısıdır. Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Okula gitmemesi halinde yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağı anlatılmaya çalışılmalıdır. Çocuğun kendini terkedilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır. Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir. Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir. Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisiyle aynı durumda olan başka çocuklarında olduğu anlatılabilir. Boş zaman ve oyun becerileri kazandırarak anne babaya bağımlılık azaltılabilir. Arkadaş toplantıları düzenleyerek, sosyal beceriler kazanmasına fırsat tanınabilir. Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması korkuyu yenmesini kolaylaştırabilir. Ama öncelikle anne baba kendi kaygılarını yenmelidir. Her ne kadar çocuklarına hissettirmediklerini söyleseler de çocuklar anne babalarının duygularından etkilenirler.

 Anne babalar çocuklarına önceki yıllardan başlayarak okuldan, orada yaşayacağı güzelliklerden, öğretmenden, yepyeni arkadaşları olacağından bahsederek onu okula gitmeye hazırlamalıdır. Okula başlayacağı zaman da onunla görüş alış verişi yapmalı, okulda yaşadıkları hakkında sohbet etmeli ve eve geldiğinde birlikte yapacakları faaliyetlerden söz etmelidir. Böylece çocuk okula daha rahat gider ve kısa sürede ortama alışır. Yalnız bu konuda çocuğa verilecek bilgiler gerçekçi olmalıdır; okul sadece oyun oynanan bir yer olarak ya da başka biçimlerde anlatılırsa çocuk, okula gidince öyle olmadığını görür, bir yandan hayal kırıklığına uğrarken bir yandan da ailesine güveni azalır.

Okul öncesi dönemde çocuklara kendine güvenmesi, girişimlerde bulunabilmesi ile sosyalleşmesi yolunda destek olunması, bunun için imkânlar ve ortamlar sağlanması işte bu noktada daha da önem taşır. Çocuğa yapabileceği küçük görevler verilmesi, görevini nasıl yapacağının öğretilmesi, yanlış yaptığında azarlamadan uyararak doğrusunun gösterilmesi ve başarılı olduğunda güzel sözlerle pekiştirilmesi okula uyum, çalışma alışkanlığı ve başarı için faydalı olacak yaklaşımlardır.

Kaynakça:

http://www.rehberogretmen.biz

OKUL KORKUSU

EYLÜL- 2019



ÇINAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ