

OKUL KORKUSU NEDİR?

Ev hayatından kurallarla dolu bir hayata geçiş, okula gitmeyi istememek, direnmek, arkadaşlarını kabul etmemek, ağlamak gibi tepkiler geliştirmek, **okul korkusudur**. Kız ve erkek çocuklarda eşit olarak görülmektedir.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ?

Anne-ocuk ilişkisinin bağımlı olması, i baskılı-kaygılı ev ortamı, yeni bir kardeş doğumu, anne babanın kaygılı yapıda olması, okula başlama sürecinin çocuğa doğru anlatılamamış olması, çocuğun akran ilişkisi, duygu ve dūřüncelerini ifade becerisinin yeterince geliştirilememiş olması, nedenler içerisinde sayılabilir.

OKUL KORKUSU BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bu sorunu yaşayan çocuklarda ilgi, enerji kaybı, sinirlilik, ie kapanıklık, nedensiz ağlama, baş ve karın ağrısı yakınmaları gözlenebilir. Çocuğun bireysel becerilerinin (özbakım-bilişsel-duygusal-sosyal becerileri) geliştirmesi için cesaretlendirmek faydalı olacaktır. ocuğu etkin dinlemek, kaygılarını anlamaya çalışmak ve kendi okul deneyimlerimizi paylaşmak rahatlatıcı olacaktır.

Okul, her gelişim aşamasında olduğu gibi bu basamakta da uyum gerektirir. Uyum, entegra ondan doğar. Beynin olgunlaşma hızı genetik mirasa bağlıdır. Ama entegrasyon düzeyi tamamen çocuğumuzu her gün anne-baba olarak ne şekilde etkilediğimize bağlıdır.

Her yeni durumun uyum sorunu yaşatıyor olması normaldir. Anneden ayrılık deneyimini ilk defa anaokulu döneminde yaşayan çocuklar bu dönemde okulun içine girmeye ikna olmakta zorlanırlar ve tedirgin olurlar. Normal gelişim gösteren bir çocukta bu durum kabul edilebilir ancak sorun okula başlamakla ilgili değildir. Anne ve ocuk arasındaki bağımlı ilişkide; annenin çocuğun bireyselleşmesine izin vermemesi, bir bakıma annenin de çocuğa bağımlı olması, ev içinde baskılı-kaygılı ortamların olması, yeni bir kardeşin gelmesi, çocuğun bu süreci henüz anlayamamış olması, anne ve babanın çok kaygılı kişiler olmaları, aile içinde bir yakının kaybı ve hastalıklar gibi birçok faktörde etkili olabilmektedir. Çocuėun okula başlamadan önceki dönemde arkadaş deneyimlerinin niteliği, duygularını ve dūřüncelerini anlatmada desteklenmiş olması bu dönemdeki zorlukları atlatmada önemli deneyimler oluşturmaktadır.

Bağımlı, ilişki kuramayan, arkadaşları ile oyunu reddeden, anne ile ilişkisi sağlıklı organize edilememiş bir çocuğun okula başlarken sorun yaşaması beklenilebilmektedir. Bu çocuklarda ilgi ve enerji kaybı, sinirlilik, içe kapanık olma durumu, nedensiz ağlama, baş ve karın ağrılarından yakınma gözlemlenebilmektedir.

Okula karşı negatif duygular beslememeleri için çocuklara, okul ile ilgili gerçekçi bilgiler verilmelidir. Okula başlama dönemi öncesinde anne çocuğu farklı arkadaşlıklar kurması için cesaretlendirebilir ayrıca çocuğun güven duyabileceği başka aile bireyleri kendi okul deneyimlerini çocuğa aktarabilirler. Okulun öğrenme eyleminin dışında çocuğa keyifli gelebilecek yönlerinin de anlatılması faydalı olabilir. ocuk psikolojisiyle ilgilenen uzmanlar olarak, anne-babalara genel olarak, çocuğun bireysel becerilerini geliştirmesini, kendi başına giyininip soyunabilmesini, yardımsız yemek yeme gibi becerileri kazanmış olmasını öneriyoruz. Ayrıca her anne-baba, çocuğunu her dönemde etkin bir şekilde dinlemeli ve kaygılarının olabileceğini kabul etmelidir.

OKUL KORKUSU YAŞAYAN ÇOCUKLAR İÇİN NE YAPMALI?

Çocuğun okula gitme ile ilgili bütün kaygıları dinlenmeli, okul ile ilgili duygu ve düşünceleri anlamaya çalışılmalıdır. Okul korkusunun çocuktan olduğu kadar okul ve öğretmen tutumlarından da kaynaklanabileceği, unutulmaması gerekir. Okula gitme ile ilgili aile bireyleri ortak tutum içinde olmalı ve çocuğun okula gitmemesine izin verilmemelidir.

Her anne ve baba çocuğuna kaygılarını anladığını, bu kaygıların zamanla geçeceğini ve okulda öğrendiklerinin kendileri içinde önemli olduğunu vurgulamalıdır. Ayrıca uzun vedalaşmalardan, kişisel kaygıların yansıtılmasından kaçınılmalıdır. Ev içinde de çocuğun anne babaya bağımlı olması azaltılmaya çalışılmalı, kendi başına bulduğu uğraşlar konusunda destek olunmalı, tek başına da oynayabileceği oyuncaklar ve oyunlar alınmalıdır. Ebeveynler, okullar başlamadan önce okul alışverişini çocuk ile birlikte yapmalıdır. Anne-baba dikkatli olmalı ve bu dönem içinde olabilecek bütün sorunlardan yayınlar vasıtası ile haberdar olmalıdır. Çünkü problemi çabuk fark etmek ve doğru müdahale etmek çözümü de çabuk getirmektedir.

ANAOKULUNDA İLK GÜN STRESİ NASIL ATILIR?

Her okula başlayan çocuk aynı tepkiyi göstermez. Anaokuluna başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı tam oturmamışlığı için ilk kaygıları bu yönde olur.

- Evimize ne kadar uzaktayım?
- Annem beni alacak mı?
- Bu çocukları tanımıyorum.
- İhtiyaçlarımı kime söyleyeceğim, yardım ederler mi?
- Ev kuralsız bir yerdi, her şeyi kuralla yapacak olmak sıkıcı.

Çocuk, bu soruların cevaplarını yaşayarak öğreneceği için kaygıları da yüksek olmaktadır. İlk gün okulda 1-2 saat kalmak, annenin onu ne zaman alacağını saat üzerinden göstermesi, öğretmenle tanıştırmak, nasıl yardımlar isteyeceğini anlatması çıkacak sorunları azaltabilmektedir. İlk bir kaç gün çocuğun görebileceği bir yerde oturup oradan ayrılmamak da yararlı olabilmektedir.

OKULA ADAPTASYON SÜRECİ

Daha önce okula gitmemiş bir çocuk için 10 günü aşan ve hiç azalmayan uyum sorunları varsa anaokuluna gitme durdurulmalıdır. Çünkü çocuk okula gitmek için henüz hazır değildir. Daha önce anaokuluna gitmiş çocuklarda uzun tatil sonrasında okula dönüş güç olabilir ama okul tanıdıkları bir yer olduğu için, burada yaşanan kaygı daha kısa sürede atlatılabilmektedir. Taviz vermeden eski düzeni içinde çocuğun anaokuluna gidip gelmesi sağlanmalı ve çocuğun evde kalmasına izin verilmemelidir.

Çocuğa ilgisiz olmak ya da aşırı derecede ilgi göstermek çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini geciktirmekle birlikte öğrenme ve uyum sorunlarını yaşamasını kaçınılmaz kılmaktadır.