



Öğretmenlere Öneriler :

- Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır.
- Okul korkusu hakkında çocuğu suçlamayın ya da küçümsemeyin. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşanabildiğini ve zaman içinde kendisini mutlaka daha iyi hissedeceğini anlatın.
- Çocuk sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir.
- Çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmen odasında ya da okul bahçesinde durabilir.
- Özendirme girişimleriyle birlikte gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün ve sonunda tam gün okula gelmesi sağlanabilir.
- Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir.
- Annelerin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.
- Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin, zaman zaman hayır demesine izin verin.
- Okulda acil bir durum olduğunda onunla kimin ilgileneceği ve korkuları olduğunda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi verin.

- En derin insan ihtiyacı takdir edildiğini hissetme ihtiyacıdır. Onay sözleri bu ihtiyacı karşılar.
- Güler yüzlü olun.
- Göz iletişimi kurun, ona dokunun.
- Bir kere bile çocuğun kazanmasına izin verilirse, sorunun daha da kötüleşeceği unutulmalıdır.

Kaynakça:

Yavuzer, Haluk: Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile OKUL ÇAĞI ÇOCUĞU, İstanbul, 2000
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği: EYVAH ÇOCUĞUM ZOR DURUMDA NE YAPABİLİRİM? Saglikmemurlari.org/gecici/okulfb/htm.
Pedam.com/cocuk_psikolojisi/okulfobisi.htm.
Yeditepehastanesi.com.tr/okul_fobisi.asp.



Bergama Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Eylül 2014



OKUL KORKUSU

E-Bülten Sayı: 1

EYLÜL, 2014



Okul Korkusunun Ön Belirtileri:

- ◆ Baş ağrıları,
 - ◆ Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi, iştahsızlık, keyifsizlik, uyku düzeninde bozukluklar,
 - ◆ Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar,
 - ◆ Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmak,
 - ◆ Alıngan ve sinirli olma.
- Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.

Görülme Sıklığı:

Okul korkusu anaokuluna giden, ilkokula yeni başlayan çocuklarda sık görülür. Ülkemizde anaokulu zorunlu olmadığından o yaşlardaki çocukları tespit etmek çok güç olmaktadır. Ortaokul ve lise çağında da görülmektedir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir. Yapılan araştırmalarda okul korkusu olan kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Her sosyoekonomik düzeyde görülmekle beraber, orta sosyoekonomik düzeyde daha fazla görülmektedir.

Bu Çocukların Ortak Özellikleri Şunlardır:

- ◆ Ebeveynlerince aşırı bir 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 ayrılma korkusu yaşarlar.
- ◆ Her istedikleri anında karşılanmış ve anında tatmin isteyen, bu olmayınca "hileye" başvurabilen yapıdadırlar.

Her yıl milyonlarca çocuk okula başlayıp, neşeye devam ederken bazıları için durum hiç böyle olmamaktadır. Bu çocuklar okula başlamadan önce çok istekli görünseler dahi okul zamanı geldiğinde bu istekleri kalmaz ve okula gitmek istemezler.

Çocuklarda okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle okula gitmek istememe ve okulda yalnız kalamama durumuna **okul korkusu** adı verilmektedir.

Her 100 çocuktan yaklaşık 4-5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.



Okul Korkusunun Nedenleri

1. Ayrılık endişesi: Sorunun ilk nedeni anne babasından ayrı kalmanın getirdiği mutsuzluktur.
2. Yeni deneyimlerle baş etme: Güçlüğe neden olan faktörlerden bir diğeri de çocuğun değişim ve yeniliklerle baş etme ihtiyacıdır. Farklı bir ortama girme yabancılarla tanışma, okul kurallarını öğrenme, kişisel disiplini geliştirme, grup projelerinde yer alma gibi deneyimler söz konusudur.
3. Gerçekçi olmayan yüksek beklentiler: Yetişkinlerin beklentileriyle mücadele etmek, bazı çocuklarda strese yol açan başlıca etkidir. Bu daha çok, çocukların başarılarında mükemmeliyetçi bir tutum benimsemek şeklinde kendini gösterir.
4. Kendini yalnız hissetme: Arkadaş edinme konusunda yetersiz ya da isteksiz gibi görünen, utangaç ve çekingen çocuklar, yalnızlığa ve reddedilmeye mahkûmdurlar. Örneğin arkadaşlarından daha parlak ya da durgun olan bir çocuk arkadaşlarıncı alay konusu olabilir ya da soyutlanabilir.
5. Zarar verici davranışlara maruz kalma: Okula başlayan çocukların başkaları tarafından zarar görmelerini kontrol etmenin yolu yoktur. Bu tüm yaş düzeylerinde görülebilir ve çocuklarda çok büyük endişe, acı ve üzüntüye neden olur. Bazı durumlarda, sürekli olarak başkalarından zarar görme, bunalımlara bile yol açabilir.

Okul Korkusu Ne Zaman Ortaya Çıkar?

- Yan tarafta belirtilen kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;
- ◆ Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
 - ◆ Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği
 - ◆ Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
 - ◆ Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
 - ◆ Okulda öğretmen ya da arkadaşlarıncı küçük düşürülme, korkutulma,
 - ◆ Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.



Okul korkusu olan çocuklar ve aileleri üzerinde yapılan birçok araştırmada şu sonuçlar görülmüştür:

Anne-baba çocukla ilişkilerinde aşırı verici, koruyucu kollayıcı bir tutum takınmaktadır. Çocuğun yapabileceği her şeyi onlar yapmaktadır. Böylelikle çocuk pasif ve bağımlı kişilikte yetişmektedir.

Anne-baba gergin, sıkıntılı doğadadırlar. Çocukları için “başlarına bir olumsuzluk, felaket gelirse” endişesini taşırlar.

Ebeveynlerin korku ve endişesi aynen çocuğa yansıtılır. “Acaba yolda bir trafik kazası geçirir mi? Arkadaşlarıncı dövülür mü?” Çocuklardaki özgüven eksikliği nedeniyle çocuk anne-babadan ayrı kaldığında başına bir şey geleceği korkusunu yaşamaktadır.

Çocuk aynı korkuyu anne-baba için de taşır. Onlardan ayrı kaldığında onların da başına bir şey gelecek diye korkmaktadır. Veya çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir.

Bazı ailelerde babanın anneye yeterli ilgi ve anlayışı göstermediği; annenin de bu nedenle çocuğuna aşırı bağlı olduğu dikkat çekmiştir.

Okul Korkusu Olan Çocukların Ailelerine Öneriler:

1. Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
2. Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığından veya okul arkadaşları veya öğretmeni ile ilgili konulardan şikâyet ediliyorsa okulu ziyaret edin.
3. Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin. Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneceğini ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi veriniz.
4. Okula düzenli devam etmesi konusunda ailenin tüm fertleri olarak kararlı ve ısrarlı olun. Örneğin yarıya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürütmesine yardım edin. Muhalefet etmeye devam etseler de sınıfa girmesine eşlik etmek, sırasına yerleştirmek ve ardından hemen sınıftan çıkmak gibi konularda ısrar edin.

5. Eğer sorun devam ediyorsa; çocuğun bir-iki saatliğine, sonra yarım günlüğüne, daha sonra da tam gün okulda bulunmasını sağlayabilirsiniz.

6. Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödüller sunun.

7. Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. Eğer, belirli gün veya hafta okula devam zorunluluğu varsa ve çocuk bu sınırı zorlamaya çalışıyorsa bu noktada pes etmek tamamen başa dönmek demektir.

Yardım isteyin. Bu sorun genellikle ana-baba ve okul personelinin birlikte çabalarıyla aşılr.

8. Bağımlı olduğu ebeveyn yerine okula diğerebeveynin götürmesini sağlayabilirsiniz.



Öğretmenlere Öneriler :

Okul korkusunu çözümlenebilmek için ebeveyn-okul-öğretmen iş birliği çok önemlidir. Evde anne baba tarafından telkin edilen çocuğa, okulda öğretmen de sabır göstermeli, çocuğa okulu yeniden özenli bir şekilde tanıtmalıdır. Okul korkusu sebebiyle okulda kalmak istemeyen çocuk, önce bir saat, sonra yarım gün, daha sonra tam gün okula gidecek şekilde okula alıştırılmalıdır. Gerektiğinde annelerinin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedene dek bir süre sınıfta oturmaları sağlanarak, anne ve babalara da çocuğun okulda yeterli bakım ve eğitimi aldığı gösterilerek, onların aşırı koruyucu tavırlarının azaltılması da sağlanarak okul korkusu çözümlenmeye çalışılmalıdır. Çözümlemede esas nokta, okul değiştirmekten çok çocuğun okula gitmek istememesinin nedenlerini araştırmak ve aynı okula devam etmesini sağlamaktır.