T.C.

KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU

EĞİTİM ATAŞELİĞİ

" Vatanını en çok seven görevini en iyi yapandır."

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

«Okul Korkusu»

Ekim 2020

Sayı 8

CUMHURİYET'İMZİN 97. YILINDA CUMHURİYET BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN!

Dil ve Anlarım Kontrolü: Mehmet UYGUN, Freiburg E.B.

T.C.
KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU
EĞİTİM ATAŞELİĞİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

"Vatanını en çok seven görevini en iyi yapandır." M. Atatürk

PDR Hizmetleri Servisi | Hatice AKKAN | Diğdem TEMEL GÜNDÜZ | Hatice TURAN | Eğitim Ataşesi: Uğur ACAR

OKUL KORKUSU

OKUL PROBLEMLERİ

Çocuğun toplumsallaşmasında aileden sonra en önemli kurum okuldur. Bu sebeple çocuğun okula uyumunda yaşayacağı problemler onun hem kişisel hem de toplumsal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Siz anne-babaları konuyla ilgili olarak bilgilendirmek adına bültenimizin bu sayısında okul korkusu (okul fobisi) konusunu işleyeceğiz.

Okul korkusu nedir?

Okul problemleri başlığı altında bu bültenimizde sizlerle okul korkusundan bahsetmek istiyoruz. Okul korkusu en basit tanımıyla çocuğun okula gitme konusunda yaşadığı isteksizliktir. Çocuk, iç dünyasında geliştirdiği sorunlar sonrası okula gitmemek için çeşitli bahaneler uydurmaya başlar. Çocuğun okula gitme konusundaki isteksizliği aniden ortaya çıkabileceği gibi, okula yeni başlayan çocuklarda daha sıklıkla görülmektedir.

Okul korkusunun belirtileri nelerdir?

Okulların açıldığı ilk günlerde çocukların büyük bir çoğunluğu şiddetleri farklı da olsa kaygı yaşarlar. Yaşanan kaygı bir dereceye kadar normaldir. Ancak okul korkusu olan çocuklar okula başlamak ve devam etmekle ilgili ciddi sorunlar yaşarlar.

Okula giderken bağırarak, ağlayarak karşı çıkmaya çalışabilirler. Okula gitmeyi reddetmenin yanı sıra baş ya da mide ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetlerde bulunabilirler. Derslerin çok zor ve sıkıcı olduğundan yakınabilirler veya okuldayken anne-babalarına bir şey olacağını düşünüp, bu kaygılarını anne-babalarına veya öğretmenlerine dillendirebilirler.

Okul korkusu hangi durumlarda ortaya çıkabilir?

Ebeveynden ayrılma korkusu varsa...

Okul korkusu her ne kadar önce değişik fiziksel belirtilerle kendini gösterse de, *bu korkunun temelinde anneden ayrılma korkusu yatmaktadır.* Anneden ayrılma düşüncesi çocuğun terlemesine, midesinin bulanmasına, titremesine, ağlamasına ve öfkelenmesine neden olabilir. Birçok çocuk bu duruma bir hafta gibi bir sürede alışabilir ancak bazı çocuklarda bu sorunlar daha uzun sürer. İlk kez evden, anne-babasından uzakta kalan çocuğun zihninde "Annem beni bırakıp bir daha dönmeyecek mi, beni bıraktıktan sonra ne yapacak?" gibi birçok kaygılı düşünce belirebilir.

Evde küçük kardeş olduğu durumlarda...

Özellikle evde küçük kardeşi olan okul çocukları "Annem beni sevmiyor, onun için beni okula getirdi." gibi düşüncelere kapılabilir. Okulda başıma bir şey gelir mi, okuldaki çocuklar bana zarar verir mi, gibi kaygı uyandıran düşünceler çocuğun okula uyum sağlayamamasına neden olabilir.

Ebeveynin kaygılı davranış ve söylemleri...

Okula başlama sürecinde bazen anne ve babalar da, çocuklarında kaygıyı pekiştirecek davranışlarda ve söylemlerde bulunabilirler. Örneğin, bazen anne-babalar evden ayrılan çocuktan ayrışmakta güçlük çeker ve çocuğunun okula gitmesini ve uyum sağlamasını isteseler de, çocuğa davranışlarıyla bunun tam tersi yönde sinyal verirler. Örneğin, sorunsuz bir şekilde okula giden çocuğunu okulda yalnız bırakmaz, okula alışamayacağı kaygısıyla onu okulda sürekli takip eder.

Çocuğun anne-babaya bağımlı yetiştirildiği, çocuğa sorumluluk kazandırılmadığı durumlarda...

Eğer aileler çocuklarını kendilerine bağımlı olarak yetiştirirlerse, bu tip çocuklarda sorumluluk alma ve kendine güven duygusu gelişmez.

Örneğin, çocuk kendi yemeğini yiyebilecekken ailenin yedirmeye çalışması ya da ayakkabılarını kendi giyebilecekken ailenin çocuğa fırsat vermemesi gibi...

Böyle çocuklar okula başladıklarında ailelerinde gördükleri ilgiyi arkadaş ve öğretmenlerinden göremediklerinde hayal kırıklığına uğrayıp yalnız kalabilirler, çeşitli sosyal problemler yaşayabilirler. Ayrıca daha önce hiç sorumluluk almasına izin verilmediği için kendilerine güvenmeyip, başarısız olacaklarından korkup okula gitmek istemeyebilirler.

Okula hazırlık sürecinin iyi planlanmadığı, son ana bırakıldığı durumlarda...

Bazı durumlarda da, anne-babalar çocuklarını okul sürecine hiç hazırlamazlar. Örneğin, çocuklarının okul alışverişini hep ertelerler veya son dakikaya bırakır ve son dakika telaşını şikâyet ve kaygıyla karşılarlar. Okula başlamak için tam bir hazırlığı olmayan çocuğun gözünde, okula gitmek üstesinden gelinemeyecek bir hal alır. Sanki okula gitmek, kendisi ile ebeveyninin arasını bozmaktadır.

Aile içinde yaşanan tartışma, kavga gibi olumsuz olaylar da, çocuğun okula gitmek istememesine yol açabilir. Çocuk, yokluğunda evde kötü şeylerin olacağını ya da annesinin evi terk edeceğini düşünüp okula gitmek istemeyebilir. Aile bireylerinden birinin hasta olması durumunda da çocuk aynı endişeleri yaşayabilir.

Peki, anne-baba olarak çocuğunuzun okula daha kolay uyum sağlaması için nasıl davranmalısınız?

Sevgi ortamında çocuğa özgüven kazandıran tutum ve davranışlar sergileyerek...

Çocuğunuz dünyaya geldiği andan itibaren ilk iletişimde olduğu kişiler sizler anne-babalar olduğunuz için, onunla olan iletişim tarzınız, çocuğunuzun duygu durumunun şekillenmesinde çok etkilidir. *Çocukların sevgi ortamı içinde kendilerine güvenen ve sorumluluk sahibi bireyler olarak yetiştirilmesi, okul korkusu ve birçok problemin ortaya çıkmasının engellenmesinde çok önemlidir.*

Okul yaşantısıyla ilgili özendirici paylaşımlar yaparak...

Özellikle çocuk okula başlamadan önce çocukla okul yaşantısına ilişkin özendirici bilgiler paylaşılması çok önemlidir. Kendi okul yaşamınıza ilişkin olumlu anılarınızı anlatabilirsiniz, o döneme ait fotoğraflarınızı gösterebilirsiniz. Bunun yanı sıra çocuğun okulu, öğretmeni ve okul arkadaşları ile ilgili önceden bilgi sahibi olması, çocuğun ilk kez karşılaşacağı bir ortamda çok fazla yabancılık çekmemesini sağlayacaktır. Anne-baba olarak çocuğun yanında okul ve öğretmeni ile ilgili olumsuz düşüncelerinizden bahsetmekten mutlaka kaçının.

Anlamaya dönük ve çözüm odaklı yaklaşım ortaya koyarak...

Okula başlama konusunda yaşanan güçlükte kendinizi ve çocuğunuzu suçlamamanız, bu durumun olağan ve üstesinden gelinebilecek bir durum olduğunu düşünmeniz süreci daha kolay atlatmanızı sağlayacaktır. Çocuğa "Okula niye gitmek istemiyorsun, tüm çocuklar gidiyor." gibi suçlayıcı ifadeler kullanmak yerine çocuğun kaygılarını anlamaya çalışmak süreci kolaylaştıracaktır.

Gerçekçi ve tutarlı yaklaşım sergileyerek...

Anne-baba olarak okula devam konusunda tutarlı söylem ve davranışlarda bulunup, çocuğun okula gitmek istememe sebebi öğrenilmeye çalışılmalı, eğer bir hastalık durumu söz konusu değilse okula gitme konusunda çocuk teşvik edilmeye çalışılmalıdır. Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. Pes etmek en başa dönmek demektir.

İfade edilen sorunlara somut çözümler sunarak...

Kaygı duyduğu konular tespit edilip çocuğun kafasındaki soru işaretlerine basit cevaplar vermek çocuğu rahatlatacaktır. Örneğin, okulda tuvalet ihtiyacı olduğunda öğretmeninden yardım isteyebileceği anlatılmalıdır. Çocuk için bilinmezliğin kaygı uyandıracağı unutulmamalıdır. Herhangi bir sorun yaşadığında öğretmeninden destek alabileceği söylenmelidir.

Öncelikle kendi duygularınızın farkına vararak...

Unutmayın ki anne-baba olarak sizler durumla ilgili olarak ne kadar endişeli olursanız, çocuğunuz bir o kadar kaygılı olacaktır.

Profesyonel bir yardım alarak...

Çocuğun bu problemi aşmasında mutlaka öğretmeni ile işbirliği içinde olmak, okul psikoloğu ya da psikolojik danışmanı ile iletişime geçmek, problem devam ederse mutlaka bir uzmandan profesyonel bir yardım almak gerekir.