OKUL KORKUSU NASIL YENİLİR?

OKUL KORKUSU

Okul korkusu, okul çağı ve okul öncesi çocuklarda özellikle 5-7 yaşlarında sık gözlenen problemlerdendir. Çocuğun okula ilk başladığı dönemlerde belirginleşir. Problemin esas kaynağı çocuğun anne-babadan ayrımlaşmasındaki zorluk olup başlıca belirtileri şöyle sıralanabilir:

Çocuk anneden ayrılma durumlarında şiddetli tepkiler gösterebilir. Ağlama, bağırma, tepinme, anneye sıkıca yapışma vb.,
Okula gitmeyi reddetme, zorlandığı dönemlerde aşırı huysuzlanma, somatik yakınmalarda bulunma (karın ağrısı, baş ağrısı vb.),
Uyku ve yeme bozuklukları,
Okulda olumsuz özellikler bulma, öğretmenden yakınma, ilgi görmeme vb. bahanelerle okula gitmeyi zorlaştıracak sebepler ileri sürme.

Okul korkusu olan çocuklarda üç temel karakteristik özellik vardır:

1. Bu çocuklar anne babalarına bağımlı bir tutum içindedirler. Bunun en önemli sebebi ebeveynin aşırı koruyucu tavrıdır.

2. Tüm isteklerinin karşılanması çocuğun çok şey isteyen ve isteklerini hileye başvurarak yaptırabilmesine sebep olabilmektedir.

3. Ebeveyn çocuğun isteklerine sınır koyamadığı için aile, çocuk merkezli bir yapıya dönüşmüştür. Bu nedenle çocuk bütün durumlarda egemen olmak ister.

Okul korkusu olan çocuklarda karın ağrısı, mide bulantısı gibi somatik belirtilerin nedeni nedir? Çocuklar olumlu ya da olumsuz duygularını sözelleştirebilmeyi ancak ilkokula başladıkları dönemde, daha belirgin olarak ise 9-10 yaşlarından sonra kazanmaktadırlar. Duyguların sözle ifade edilemediği dönemlerde yaşanan kaygı bedensel tepkilerle belirtilmektedir. Kreşe ya da okula başlamada zorlanan çocukların karın ağrıları olmakta, uyku, iştah, ya da davranışları ile ilgili tepkiler görülmektedir. Burada "zorlanıyorum" ya da "alışamadım" olarak anlatılmak istenen "karnım ağrıyor", "başım ağrıyor" ya da "midem bulanıyor" gibi bedensel yakınmalarla anlatılmaya çalışılır.

Okul Korkusu Nasıl Yenilir?

Okul fobisini yenmek için anne-babaların dikkat etmesi gereken birtakım noktalar vardır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır.

ÇOCUĞUNUZ OKUL KORKUSU YAŞIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1) Okul korkusu ya da ayrılma ile ilgili kaygısı olan çocukları önceden ayrılığa, bağımsızlığa alıştırın. Böyle bir sorun varsa anne-baba ve okul işbirliği ile çocuğun desteklenmesi gerekmektedir. Çocuğun bu ayrılığa yavaş yavaş alıştırılması, çocuğa güvence verilmesi ve bu güvencenin yerine getirilmesi, bu süre içerisinde çocuğun sergilediği sorunların bedensel bir nedenle oluşup oluşmadığının araştırılması, kısa süreli ise ve yaygın değilse bu belirtilerin çok fazla dikkate alınmaması gerekir.

2) Çocuğunuzun kaygısı ile alay etmeyin ve onu küçümsemeyin.

3) Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın ve bu kaygıları anladığınızı çocuğunuza ifade edin.

4) Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu ödüllendirin.

5) Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona okula giden çocukların hikayelerini okuyun.

6) Okul için alışveriş yapın ve bunun zevkli geçmesine dikkat edin.

7) Ona okul hayatının güzel yanlarını anlatın.

8) Çocuğunuza neden okula gitmesi gerektiğini ve okulun işlevinin ne olduğunu anlatın.

9) Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli hale getirin. Örneğin onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısı söyleyin. Kahvaltıyı aceleye getirmeyin. Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun, siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Akşama kadar onu düşüneceğinizi söyleyin.

10) Kararlı olun. Çocuğun olur olmaz bahanelerle evde kalıp oyun oynamasına izin vermeyin. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir. "yatsın, dinlensin, üstüne gitmeyelim" diye evde çocuğu evde tutmak bunalımı azaltmaz, arttırır.

11) Anne ve babaların hangisi daha tutarlı ve kararlı davranabiliyorsa, çocuğu okula o götürmelidir. Çoğunlukla anne bu görevi kolay başaramaz.

12) Çocuktan ayrılırken ona küçücük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve "iyi dersler" dileyin.

13) Çocuğunuza asla, "eğer okula gidersen sana istediğin oyuncağı alacağım" gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra ödüllendirin.

14) Eğer çocuğun evde kalması gerekirse bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.

15) En önemlisi bütün bunlara rağmen çocuğun korku ve kaygıları devam ediyor, rahatsızlıkları gittikçe artıyor ve yayılıyorsa mutlaka bir uzmandan değerlendirme ve yardım istenilmelidir.

Dr. Hatice TOPÇU ERSOY
Uzman Psikolog