



REHBERLİK SERVİSİ

OKUL KORKUSU

Gerek çocukluk döneminde gerekse daha sonraki yıllarda korku duymamız yaşamın kaçınılmazlarından biridir. Çocukların da yıllar içinde öğrendiği ve/veya geliştirdiği korkuları vardır. Normal korkular çocuğun çevresine uyum sağlamasının ve kaygılarla başetmesinin bir yoludur. Çocuğun uyum sağlamasını engelleyen korkular da vardır ki, bunlardan biri de okul korkusudur.

Okul korkusunun her çocukta rastlanan bir durum olduğu söylenemez. Araştırmalar okula giden çocukların sadece %2 sinde görüldüğünü saptamıştır. Ancak, ortaya çıkması halinde çocuğun akademik yaşantısını alt üst edebilir, ana babayı çaresiz bırakabilir.

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 şikayetlerde 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 korkusu okuldan kaçma ve okul fobisi ile karıştırılabilmekte, bazen bu üçünü birbirinden ayırmak güç olabilmektedir. Ancak aslında hem belirtiler hem de davranışı ortaya çıkartan etkenler farklıdır. Okuldan kaçmada, okul korkusu

yoktur, bedensel yakınmalar çok seyrek görülür, saldırgan davranışlar ve umursamazlık vardır. Disiplin sorunu çok fazladır. Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle düşüktür. Okul fobisinde, çocukta çeşitli derecelerde psiko-somatik belirtiler görülür. Bunlar; mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi şeklindeki bedensel yakınmalardır. Bu yakınmalar, sabahları okula gitmeden önce yada pazar akşamları görülür. Okula gitmeyeceği söylenince tüm yakınmalar biter. Okulda disiplin sorunu yoktur. Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle yüksektir.

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 yada 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 bulunduğu bir yere oturtulması), teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma, beden eğitimi gibi etkinliklerden korkup, gerçekleştirilmede güçlük çekmesine rağmen bunları yapması için zorlanması, okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin yada 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 sağlamak. 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 terk edilmiş 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.

Bununla beraber; evden okula yürüyerek gidilebiliyorsa okul yolunun çocuğa öğretilmesi, çocuğa güven kazandıracaktır. Okuldan alınacağı saati çocuğa bildirmekte kaygıyı hafifletici bir unsurdur. Okuması olmayan çocuklar için, bir kağıda çizeceğiniz ve çıkış saatini gösteren saat belirsizliği azaltacaktır. Ayrıca, çantasına evin adresi ve telefon numaralarınızı yerleştirmeniz çaresizlik hissini düşürecektir.

Unutulmalıdır ki, her yeni başlangıç, yetişkinlerde de kaygıya yol açmaktadır. Sabır, hoşgörü ve sevgiyle destekleme problemi daha hızlı aşmanızı sağlar.