

OKUL KORKUSU NEDİR?

Korku da diğer duygular gibi yaşamın bir parçasıdır ve bir yanıyla insanın güvende olmasını sağlar. Çocuklarda sıkça rastlanan bir tepki olan korku, çocuğun çevresine uyum sağlamasının bir yoludur. Bebeklikten itibaren tanımadığı şeylerden korkma ile ortaya çıkan bu duygu yaşla birlikte değişime uğrayabilir.

Ayrılık kaygısı; uyku bozuklukları ya da okul korkusu gibi durumlarla kendini gösterebilir.



2-6 yaş arası çocuklar en çok korku yaşayan gruptur. Bilişsel olarak yeterli olmadıkları için de en çok soyut varlıklardan korkarlar. Hayaletlerden, devlerden, yalnız bırakılmaktan ve

karanlıktan korkabilirler

Çocuğun gelişmesi ve çevresini tanımasıyla korkulacak durumların azalması beklenir. Ancak anne ve babanın yanlış tutumları geçici korkuların uzun yıllar devam etmesine neden olabilir. Bazı korkular aşırıya kaçtığında çocuğun yaşamını olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Okul korkusu da çocuğun uyum sağlamasını engelleyebilir, akademik yaşantısını olumsuz etkileyerek anne ve babayı çaresiz bırakabilir.

ÖZELLİKLERİ:

- ❖ Daha çok ilköğretime başlayan çocuklarda görülse de, yuvaya başlayan çocuklarda hatta ergenlerde de görülebilir
- ❖ Utangaç davranırlar, yabancı kişilerle ilişki kurmakta güçlük çekerler. Arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkin değildirlir.
- ❖ Anne babalarına çok bağımlıdırlar, onlar olmadan sınıfa girmek istemezler.
- ❖ Okula gitmeyip evde kaldıkları sürece mutludurlar.
- ❖ Bedensel yakınmalar görülebilir. Mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi gibi yakınmalar okula gitmeden önce kendini gösterebilir.
- ❖ Anne ve babalarından ayrı kalmaktan çok büyük endişe duyarlar.

Okuldan kaçma ve okul korkusu genelde birbirine karıştırılır. Okuldan kaçma davranışında genellikle çocuk okula gitmediği zaman evde kalmaz ve saldırgan davranışlar, umursamazlık görülebilir.



NEDENLERİ:

- ❖ Bir çocuk için en büyük korku anne babadan ayrı düşmektir. İlk yaşlarda daha çok duyulan bu korku 4 yaşında doruk noktasına ulaşır. Daha sonra yavaş yavaş azalma gösterir. Okul korkusunun temelinde de **anne ve babadan ayrılma korkusu** yatmaktadır.
- ❖ Aile ortamında çocuklara gerekli **sevgi** gösterilmiyor ve çocuklara **uygun sorumluluklar** verilmiyorsa özgüven eksikliğiyle birlikte korkular ortaya çıkabilir.
- ❖ Çocuk, anne babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağından korktuğu için okula gitmek istemeyebilir.
- ❖ Boşanma, yeni kardeşin doğumu, taşınma, maddi sorunlar, hastalık, bir yakının ölümü gibi stres yaratan olaylar okul korkusunda etkili olabilmektedir.
- ❖ Anne babanın **aşırı koruyucu tutumu** korkunun nedenlerinden biri olabilir. Bu tutumla birlikte çocukta her an her yerde tehlikeyle karşı karşıya olduğu inancı oluşur.
- ❖ Disiplin aracı olarak korkunun kullanılması okul korkusunun oluşumuna zemin hazırlar.

ANNE VE BABAYA ÖNERİLER:

Okula Başlamadan;

- ✓ Çocuğun yaşına uygun ölçüde bağımsız olmasına ve kendini ifade edebilmesine fırsat tanınması okula uyumunu kolaylaştıracaktır.
- ✓ Çocuğun sosyal beceri kazanmasını sağlayacak ortamlar geliştirilmeli, farklı çocuklarla iletişim kurması ve oyunlar oynaması sağlanmalıdır.
- ✓ Aileyle birlikte küçük geziler yapılmalı ve çocuğun bu gezilerde gördükleri, dikkatini çeken şeyler hakkında konuşması sağlanmalıdır.
- ✓ Eğitsel değeri olan televizyon programları izletilmeli ve program hakkında çocuğa sorular sorularak konuşturulmalıdır.
- ✓ Ayrılıkların doğal olduğunu belirtmek için çok küçük yaşlardan itibaren vedalaşmalar kısa tutulmalıdır.
- ✓ Anne ve babalar çocuğu okula alıştırmak için okula hazırlık öyküleri okuyabilirler.
- ✓ Çocuğa okulun amacı açıklanmalı, okula gitmemesi halinde doğacak sıkıntılar yumuşak bir dille anlatılmalıdır. Çocuğun okulu gezilebilir.
- ✓ Çocukla okulun ilk günü hakkında konuşulmalı, endişe yaratacak belirsizlikler ortadan kaldırılmalıdır.
- ✓ Gerçekçi bir şekilde zaman zaman zorlansa da okulun keyifli bir yer olduğu çocuğa anlatılmalıdır.
- ✓ Öğretmen ve arkadaşları ile ilgili bilgiler verilmeli, açıklamalar yapılmalıdır.
- ✓ Çocuk hiçbir zaman okulla tehdit edilmemelidir.
- ✓ Her çocuk için okula alışma süresi farklı olacaktır. Bu yüzden çocuğun uyum göstermesi için ona zaman tanınmalıdır.

Okula başladıktan sonra;

- ✓ Ödevlerini yaparken çocuğa daha fazla zaman ayrılması, okul hazırlıklarının beraberce ve keyifle yapılması çocuğu rahatlatarak korkusunu azaltabilir.
- ✓ Çocuğun yeterince dinlenebileceği bir uyku düzeni oluşturmak uykulu olduğu için okula gitmemek istememe durumunu ortadan kaldıracaktır. Okul çağındaki çocuklar için ideal olan 9-10 saatlik uykudur.
- ✓ Çocuk korkularını anlatmakta zorlanabilir. Bu durumlarda çocuğu dinlemeli, onunla ilgilenmeli ve onun duygularını anlamaya çalışmalısınız.
- ✓ Korktuğu şeyi yok edeceğinize dair değil korktuğu şeyle baş ederken onun yanında olacağınıza dair mesajlar vermelisiniz.
- ✓ Tüm aile fertleri çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı olmalıdır.
- ✓ Okuldan korktuğu için okula göndermeme sadece sorunu erteler.
- ✓ Korkusuyla alay edilmemeli, suçlanmamalı veya tehdit edilmemelidir. Her çocuğun cesaretlendirilmeye ihtiyacı vardır.
- ✓ Anne ve baba çocuğun bu zor döneminde onun yanında olmalı, ona destek olmalı ve zaman tanımalıdır.

Kaynakça: <http://mebk12.meb.gov.tr>

1. Yaşar Kuzucu, Küçükler için Büyüklere
2. Milli Eğitim Bakanlığı İnternet Sitesi

Hazırlayan:

Sinem Kışlalı

Uludağ Üniversitesi PDR 4. Sınıf



YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ



OKUL KORKUSU VE AİLELERE ÖNERİLER

Eylül-2018
Bursa