

OKUL KORKUSU (FOBİSİ)

Okul korkusu, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi istememesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir. Okul korkusu daha ziyade çocuğun okula giderken annesinden ayrılmaya karşı verdiği bir çeşit ayrılma korkusuna bağlı olarak gelişen tepkidir. Okul korkusunu ortaya çıkaran etkenler ne olursa olsun kaynağı genellikle anneden ayrılma korkusudur.

Çocuk birdenbire okula gitmek istemez, zorlamalar karşısında endişe duyar, panik içine girer, midesi bulanır, başı döner, ağlar, gitmemekte direnir. Bazıları zorlamalara dayanamayıp yola çıkar, ya yarı yoldan geri döner, ya da sınıftan çıkar eve gelir.

Başlangıç bazen sinsidir Çocuk neşesizdir, uykuya dalmakta güçlük çeker, iştahı kesilir, ödevlere karşı ilgisi azdır. Her sabah bedensel bir yakınmayla uyanır. Baş ağrır, midesi bulanır ve bir gün okula gitmek istemediğini söyler. Neden olarak, "öğretmenden korktuğum" ya da arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir. Bazı çocuklar ise; tanımlayamadıkları bir korkudan söz ederler.



ANNE-BABAYA ÖNERİLER

- ✓ Okula gitmediği için çocuğu suçlamaktan kaçının.
- ✓ Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, bazı çocuklarda da görüldüğü ve kolaylıkla iyileştiğini anlatın.
- ✓ Okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertleri olarak kararlı ve tutarlı olun.
- ✓ Gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağını anlatın.
- ✓ Kararlılığınızı sözel olduğu kadar beden dilinizle de çocuğa yansıtın.
- ✓ Doğrudan onu üzen bir şey olup olmadığını sorun.
- ✓ Davranışlarındaki herhangi bir değişikliği ayırt etmeye çalışın.
- ✓ Örneğin: belli bir arkadaşı hakkında artık hiç konuşmaması veya öğretmeniyle ilgili yalnızca olumsuz yorumlar yapması gibi.
- ✓ Sınıf Öğretmeniyle görüşün.
- ✓ Ona endişelerinizi açıklayın ve öğretmenin gözlemlerini, düşüncelerini dinleyin.
- ✓ Bu aynı zamanda öğretmenin dikkatinin önceden farkında olmadığı bir noktaya, çocuğunuzun mutlu olmayışına çekilmesini sağlayabilir.
- ✓ Düzenli olarak okula gitmesini sağlayın.
- ✓ Sorun ne olursa olsun ya da sorunu çözmeniz ne kadar uzun sürerse sürsün, çocuğun okula düzenli olarak gitmesi çok önemlidir.
- ✓ Her şeyin yolunda gideceği konusunda her zaman ona güven vererek, ağlayacakmış gibi görünse bile yine de onu okula götürün.
- ✓ Çocuğun okul korkusunu tetikleyen etken evdeki sorunlardan kaynaklanıyorsa, bu sorunların çözümüne çalışın. Çocuk öncelikli olarak huzurlu bir aile ortamına gereksinim duyar. Sağlıklı gelişim ve eğitim ancak böyle bir ortamda mümkün olur.
- ✓ Çocuğun okula bağımlı olduğu anne-babası yerine başka birinin götürmesi ya da çocuğun okul servisini kullanması işinizi kolaylaştırabilir.

