**OKUL KORKUSU**

**Kuşkusuz ki anne-babalar çocuklarının büyümesini, okullu olmasını dört gözle bekler ve bu durumdan büyük bir mutluluk ve heyecan duyarlar. Ancak o gün gelip çattığında ya da sonrasında çocuğunun okula gitmeyi reddettiğini görmek de onlar için bir o kadar sarsıcıdır.**

Okula yeni başlayan çocuk, küçük ve zayıf olduğunun bilincindedir. Çevresinde olan olayların çoğunda kendini yetersiz hisseder. Bu durum küçük çocuğun genelde dış dünyadan korkmasına ve paniklemesine yol açar. Okul çağı ile birlikte çocuğa dış dünyanın kapıları açılmaya başlar ve çocuk kendini ilk kez karşılaştığı ve bilmediği bir ortamda bulur. Çocuk  aile içi güveni ve kurulu düzeni kaybedeceği endişesine kapılmış olur. Kimi çocuklarda ise okulun ilk günlerinde görülen bu durum uzar,  okula gitmek istememe  tepkilerine; şiddetli baş ağrıları, şiddetli karın ağrıları, mide bulantıları, renkte  solukluk ve kilo kaybı eşlik edebilir.

Okulun ilk günlerinde görülen bu korkunun kaynağı genelde anneden ayrılma kaygısıdır. Okula gittiği zaman anne-babasına bir şey olacağından, onların başına bir şey geleceğinden, hastalanacaklarından, öleceklerinden korkmakta ya da çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir. Bunun yanı sıra, çocuğuna aşırı bağımlı olan anne-babalar da, çocuklarına okulda bir şey olacağı kaygısı  yaşarlar. Ebeveynin korku ve endişesi aynen çocuğa yansır. Bu durum, çocuğun bağımlı bir kişilik özelliği kazanmasına yol açabilir.

            Ayrılma korkusunda, bazen korkunun nedeni genellikle çocuk değil, annedir. Anne, bilinç altında çocuğun kendisinden ayrılıp, okula başlamasını istemez ve bunu çok dolaylı ve ince mesajlarla çocuğa aktarır. Annenin çocuğa, o okula başladığında kendisinin bütün gün onu bekleyeceğini, bunu yaparken onu çok özleyeceğini anlatması,  çocukta anneyi yalnız bıraktığı için  suçluluk duyguları oluşmasına neden olabilir ve  çocuk okula gitmek istemeyebilir.

Okul korkusu, okula yeni başlayan çocuklarda görüldüğü gibi okula devam eden çocuklarda da görülebilir. Bazı çocuklar, zorlamalara dayanamayıp okula gitmek üzere yola çıksa da, yarı yoldan geri döner, ya da sınıftan çıkar eve gelir. Çocukta, neşesizlik, uykuya dalmakta güçlük, iştah kesilmesi, ödevlere karşı ilgide azalma, baş ve karın ağrıları, ateş  görülebilir. O gün okula gitmeyeceğini, öğretmenden korktuğunu ya da bir arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir.

Ancak bazen okula gitmeme davranışı, çocuğun inatlaşması nedeniyle geliştirdiği bir davranış olabilir. Bu durumda inatlaşma nedenleri üzerinde durulmalıdır.

AİLELERE ÖNERİLER

        Çocuğa okul açılmadan önce, okul ve öğretmen tanıtılmalı, sırasında oturtulmalı, okul kuralları ve sınıf içi yaşamla, arkadaş ilişkileri ile ilgili bilgiler verilmeli, okul sevdirilmeli, fakat okul ve öğretmen ile ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatılmamalıdır.

        Çocuğun, hatalı davranışlarında okul ve öğretmen; caydırıcı bir unsur,  bir korkutma aracı olarak kullanılmamalı ; “Böyle yaparsan öğretmenin seni sevmez”,  “seni okula almazlar”, “senin yaramazlıklarını öğretmene söyleyeceğim” gibi cümlelerden kaçınılmalı, bu tür yaklaşımların  çocuğun okulla ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olabileceği unutulmamalıdır.

        Okul alışverişine  çocukla birlikte çıkılmalı ve satın alınan araç gereçlerin nasıl kullanacağı anlatılmalıdır.

        İlk günlerde çocuğun, sevdiği bir oyuncağını okula götürmesine izin verilebilir. Götüreceği oyuncak  evinin sembolüdür ve kendisini rahat hissetmesini sağlayabilir.

        Çocuğun, ilk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine,  daha sonra sınıfa girmesi; önce bir saat, sonra yarım gün, sonra tam gün okula gitmesi sağlanmalı, çocuk adım adım okulla buluşturularak  korkusunun yok olmasına yardımcı olunmalıdır.

        Düzenli uyku uyuması sağlanmalı, uykusundan fedakârlık etmesine izin verilmemelidir.

        Okulla ve öğretmeniyle yapıcı bir diyalog içinde olunmalı, çocuğun okulda kaygılanmasına neden olan faktörlerin (akran baskısı, alay, derslerde ve sosyal becerilerde başarısızlık, aile tutumları vb) tespit edilmesi ve düzeltilmesinde öğretmenden ve psikolojik danışmandan yardım istenmelidir.

        Öğretmeniyle ilgili bir otorite karmaşası yaratmamak için çocuğun yanında öğretmen eleştirilmemelidir.

        Çocuğun kendi başına halletmesi gereken durumlarda,  sorunu kendisinin çözmesine izin verilmelidir.

        Çocuğun tüm yaşamı okul olmamalıdır. Arkadaşlarıyla birlikte olması için fırsatlar yaratılmalı ve bir uğraş edinmesi için teşvik edilmelidir. Serbest zamanlarını değerlendirme etkinlikleri ve oyun becerileri kazandırılarak, küçük de olsa kendi işini kendisine  yaptırarak; anne- babaya bağımlılık azaltılabilir.  Böylece çocuk kısa süreli de olsa, sevdiklerinden ayrı kalmayı  ve bağımsız olarak iş yapabildiği için takdir edilmeyi öğrenecek, cesaretlenecektir. Özellikle  sosyal ortamlara alıştırmak, özgüven kazandırmak ve bağımlılığını azaltmak için ufak ayrılıklar yaşatacak durumlar yaratılmalıdır.

        Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, okula gitmediğinde suçlamaktan kaçınılmalıdır. ”Bir şeyin yok, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun!..” gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.

        Çocuğa kızmak, öfkelenmek, dayak atmak sorunu daha da ağırlaştıracağından, ona bu korkunun birçok çocukta görülebileceği ve bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisi ile aynı durumda olan başka çocukların olduğu anlatılıp   güven verilmeli, çocuk cesaretlendirilmelidir.

        Çocuğa “ Beni üzersen annesiz kalırsın”, ”Bıktım artık senin annen olmayacağım” gibi sözlerle anneyi kaybetme korkusu tetiklenmemelidir.

        Her şeyden önce çocuğun okuldan uzak kalmamasına önem verilmelidir. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir.

        Okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Anne-baba çocuğa soğukkanlı bir tutumla yaklaşmalıdır. Anne-babadan hangisi daha kararlı ve tutarlı davranabiliyorsa çocuğu okula o göndermelidir.

Çocuk okula götürüldüğünde vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmelidir.

        Hastayım diye okula gitmediği gün evde yatağında yatıp hasta muamelesi yapılmalı, gezmesine, oyun oynamasına izin verilmemeli, sen hastasın yatman gerekiyor denilmelidir.

        Anne okulla ilgili endişesini, tedirginliğini çocuğa yansıtıp hissettirmemeli, bu durumun  problemi daha da  büyüteceğini bilmelidir.

        Çocuğun endişeleri, kaygıları ve duyguları üzerinde konuşmak, çocuğa okulun amacını açıklamak, ona günün nasıl geçeceğini anlatıp, okul bitiminde saat kaçta ve nerede buluşacakları konusunda bilgi vererek sözde durmak çocuğun; hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlayabilir.

Okul korkusunun ne zaman geçeceğiyle ilgili kesin bir şey söylemek doğru olmasa da, bu fobiye bağlı belirtilerin ilk birkaç hafta içinde azalma eğilimi göstermesi gerekir. Okul fobisi ve okula bağlı kaygılarda ilk birkaç hafta içinde herhangi bir azalma olmayıp çocuğun okul hayatını etkilemeye başlıyorsa, bu problemin çözümü için uzman desteği alınması değerlendirilebilir.

Aynı şekilde okulun ilk gününde, öğretmenle iş birliği yaparak, öğretmenin yönlendirmelerine uymamız ve çocuğumuza karşı net ve kararlı bir duruş sergilememiz, çocuğumuzun yaşadığı okul fobisi problemini hızlıca atlatmasına yardımcı olacaktır.

Bunu bir masanın dört bacağı gibi düşünelim; çocuk, ebeveyn, öğretmen ve okul. Okul fobisi konusunda yaşanan problemlerle başa çıkmak için bu dört ayağın uyumlu bir şekilde çalışması oldukça önemlidir. Yaşanan her türlü problemde; öğretmen ve okulla sağlıklı bir iletişim kurmak ve sorun çözücü bir yaklaşım sergilemek, yaşanan problemlerin hızlıca çözülmesine yardımcı olur.