



● OKUL KORKUSU ●

ÇOCUKLARDA KUVVETLİ BİR ENDİŞE NEDENİYLE OKULA GİTMEK İSTEMEME VE GİTMEME DURUMU; OKUL REDDİ OLARAK ADLANDIRILMAKTADIR.

*Baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı kusma hissi, iştahsızlık, isteksizlik, uyku düzeninde bozukluklar, okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar şeklinde kendini gösterir. Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır.

*Heves ve enerji kaybı oluşmaya başlaması,
*Alıngan ve sinirli olma halinde artış görülmesi,

*Okul etkinliklerine karşı pasif, içe kapanık ve utangaç davranması,

*Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlamaya, kavga etmeye başlaması ve dikkat çekmeye çalışmak için uğraşması,

*Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olması,

*Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştirmesi ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kaybolması,

*Bir seferde günlerce okula gitmediğinin olması,

*Okula gitmediği için suçluluk duymaması.



Öncelikle çocuğu anlayışla karşılayalım; kızmak, öfkelenmek, şiddet uygulamak sorunu ağırlaştırabilir.

Okul ile ilgili alışverişleri birlikte yapın.

Çocuęa "bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.

Okulla ilgili pozitif şeylerden bahsedin. Okulda yeni arkadaşlarla tanışacağından, arkadaşlarıyla birlikte etkinlikler yapacağından bahsedin.

Çocuęun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.

Çocuk okula gideceği gün aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları korkuyu tetikleyecek ya da çağırıştırarak davranışlardan uzak durmaları gerekir.

Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmelidir.

Okula gelmek istemiyorsa okul günleri evde keyifli etkinlikler planlamayın.

Okula geliş-gidiş saatleri, kimin getirip götüreceği açıklanmalıdır. Çocuęun ilk gün yaşadığı en önemli kaygı, sürekli okulda kalacağı ve eve dönmeyeceği ile ilgilidir. Okul saati dolduğunda kimsenin okulda kalmadığını ona hatırlatın. Okulda acil bir durum olduğunda onunla öğretmenin ilgileneceğini, sizin öğretmene güvendiğinizi söyleyin. Bu bilgilerin çocuğa açık ve net verilmesi onu rahatlatacaktır.

Boş zaman ve oyun becerileri kazandırılarak anne babaya bağımlılık azaltılabilir.

Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır.

Anne babanın geçmişte arkadaşları ve öğretmeniyle olan olumlu yaşantılarından örnekler verilebilir. Okul yıllarına dair albümler gösterilip anılar anlatılabilir.

Anne sakın, sabırlı ve güvenli olmalıdır.

Çünkü annenin tüm duyguları aynen çocuğa yansır.

