



## Öğretmenin sorumluluğu ve okul görevleri

- İlk gün öğretmeni ve okulu çekici kılın. Öğrencilere okulu tanıtır.
- Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler ve özendirici çalışmalar yapılabilir.
- Kaygıyı azaltacak, öğrencinin kendisini rahat hissedeceği farklı sosyal aktivitelere yönlendirilmelidir. Diğer çocukların yapabileceği korkutma ve alay etme girişimlerine dikkat edilmelidir.
- Çocuğun yaşadığı kaygı ve zorlanmaya karşı yardımcı olunmalıdır.
- Okul reddinin nedenlerini araştırın (öğretmen veya arkadaş korkusu gibi.)
- Okuldan kaçma durumunda, en hızlı şekilde dönmesini sağlayın.
- Çocuğun okula gelişinde mümkünse her gün aynı kişi tarafından eşlik edilmesini sağlayın
- Çocuğun kaygısının arttığı durumlarda gidebileceği güvenli bir alan belirleyin.
- Çocuğun kaygısının arttığı durumlarda gidebileceği güvenli bir öğretmen belirleyin.
- Evde öğretilen rahatlama egzersizlerinin okulda uygulanmasını teşvik edin.
- Küçük grup etkileşimine teşvik edin. Başlangıçta bu tek bir arkadaş olabilir.

Sınıfta arkadaş edinmesini destekleyin.

- Çocuğun çabalarını ödüllendirin.



## Anne-Babalar İçin Öneriler

- 1). Okul korkusu kaygısı olan çocukları önceden ayrılığa, bağımsızlığa alıştırm. Böyle bir sorun varsa anne-baba ve okul işbirliği ile çocuğun desteklenmesi gerekmektedir. Kısa süreli ve yaygın değilse bu belirtilerin çok fazla dikkate alınmaması gerekir.
- 2). “Okul korkusu” hakkında çocuğu suçlamaktan, küçümsemekten ya da onun korkusu, gözyaşı ile alay etmekten özenle kaçının. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşanabildiğini, geçici olduğunu ve zaman içinde kendisini daha iyi hissedeceğini anlatın.
- 3). Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın ve bu kaygıları anladığınızı çocuğunuza ifade edin.
- 4). Korkunun kaynağını anlayarak yok etmeye çalışın.
- 5). Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin.
- 6). Okul için alışverişi yapın. Birlikte okul alışverişi yapmak çocuğu heyecanlandıracaktır.
- 7). Çocuğunuza neden okula gitmesi gerektiğini ve okulun işlevinin ne olduğunu, okul hayatının güzel yanlarını anlatın. Onu okul hayatına hazırlayın. Okula giden çocukların hikayelerini okuyun.
- 8). Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli hale getirin. Örneğin, onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısı söyleyin. Kahvaltıyı aceleyle getirmeyin. Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun, siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Akşama kadar onu düşüneceğinizi söyleyin.
- 9). Okul korkusu nedeniyle eve dönen çocuğu, zaman geçirmeden okula geri götürülmelidir. Çocuğunuza okula dönmesi konusunda ısrar edin. Ayrılık endişesini azaltın. Okula devam etmek, çocuğunuzun okul korkusunda yaşadığı fizyolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olur ve çocuğunuz okula gitmekten yeniden zevk almaya başlar.
- 10). Okulun ilk günlerinde anne-babanın hangisi daha tutarlı ve kararlı davranabiliyorsa, çocuk hangi ebeveyninden daha kolay ayrılabilirse, okula onunla gitmelidir. İlk iki gün dışında okulda beklemenin sıkıntılı olacağı bilinmelidir.
- 11). Çocuk okula götürüldüğünde, ayrılma anı çok uzun tutulmamalı, çocuktan gizlice okuldan ayrılmamalıdır.
- 12). Çocuğu okuldan alacak ebeveyn tam vaktinde okulda olmalıdır. Bu davranış, çocukta büyük bir güven oluşturacaktır.
- 13). Çocuğunuza asla, “eğer okula gidersen sana istediğin oyuncak alacağım” gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra ödül verilmesi düşünülebilir.
- 14). Eğer çocuğun evde kalması gerekirse (de) bunu asla eğlenceli hale getirmeyin.
- 15). En önemlisi bütün bunlara rağmen çocuğun korku ve kaygıları devam ediyor, rahatsızlıkları gittikçe artıyor ve yayılıyorsa mutlaka bir uzmandan destek alınmalıdır.



# ÇEŞME RAM

Çeşme Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
İsmet İnönü Mh. 2001 Sk. No:94/1 Çeşme/İzmir  
Tel: (232) 712 84 11 www.cesmeram.meb.k12.tr





Yeni bir eğitim-öğretim yılı başlarken, çocuklarda gözlemlenen durumlardan biri de "okul korkusu"dur. **Okul Korkusu** adıyla bilinen, tıpta "**ayrılık kaygısı**" olarak da ifade edilen durum, aslında çocukların anneye bağımlılığından kaynaklanır.

Okul korkusu; okula uyum sağlamada zorluk çeken çocuklarda korku, aşırı öfke, açık bir neden olmaksızın kendini iyi hissetmemeye ilgili şikayetlerle ortaya çıkan, anne-babanın bilgisi dahilinde evde kalma isteğidir. Ayrıca endişeleri nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesidir. Çocuğun okula giderken annesinden ayrılmaya verdiği endişeden kaynaklı bir tür reaksiyondur. Çocuk kendi yokluğunda ailesine bir şey olacağından ya da kendisinin terk edileceğinden veya anne, babanın yokluğunda kendisine bir şey olacağından korkmaktadır. Özellikle ilkokula başlayan çocuklarda, eylül, ekim aylarında ve okulun ikinci dönem başında okul korkusu görülebilmektedir.

\*\*\*

Okul korkusu, okul çağı ve okul öncesi çocuklarda özellikle 5-7 yaşlarında sık gözlenen problemlerdendir. Çocukluk çağında en sık görülen kaygı bozukluğudur. Kızlarda ve erkeklerde aynı sıklıkta görülür. Ayrılık kaygısı 5 yaşına kadar normal olarak değerlendirilebilir ve 5 yaş öncesinde tanı nadirdir. Yapılan çalışmalarda okul yaşı çocuklarının yaklaşık yüzde 5 inde görülebilen bir sorun olduğu ortaya konulmuştur. Okul öncesi dönemde ise gelişim özellikleri bakımından çocukların çoğunda görülen bir durum olduğu ifade edilebilir. Bu süreçte en önemli faktör tüm çocukların ilk kez anne ve babasının belirli bir rutin içerisinde onun tüm ihtiyacını karşıladıkları ev ortamından uzaklaşarak okul gibi bilinmez, kuralların olduğu ve ilk

kez karşılaştıkları bir ortamayeni geldiklerinde endişe yaşayabilecekleridir. Örneğin; yapılan çalışmalarla okul öncesidönemde çocukların yüzde 80'inde bu durumun görülebileceği ifade edilmektedir.

### Okul korkusunun belirtileri:

Problemin esas kaynağı çocuğun anne-babadan ayrılmasındaki zorluktur. Bu çocukları anneden ayırarak sınıfa almak oldukça zordur. Başlıca belirtileri şöyle özetlenebilir:

- Çocuk anneden ayrılma durumlarında şiddetli tepkiler gösterir. Annesine yapışır, direnir, ağlar, annesinin de yanında kalmasını ister. (Ağlama, bağırma, tepinme, anneye sıkıca yapışma vb.)
- Okula gitmeyi reddeder. Okula gitmemek için asılsız hastalık yaratır. Okula gitmek istemez. Zorlandığı dönemlerde aşırı huysuzlanma, somatik yakınmalarda bulunur. (karın ağrısı, baş ağrısı vb.)
- Çocuk "okul" kelimesini duyunca telaşa kapılır. Öğretmenden ve okuldan korkarlar.
- Okulla ilgili, okul araç-gereçlerine son derece ilgisiz ve isteksizdir.
- Uyku ve yeme bozuklukları görülür.
- Okulda olumsuz özellikler bulma, öğretmenden yakınma, ilgi görmeme vb. bahanelerle okula gitmeyi zorlaştıracak sebepler ileri sürer.
- Telaşlı, huzursuz, içe dönük yaşamayı seçer, arkadaş edinmezler.
- Ayrılık kaygısında pek çok farklı belirti söz konusu olabilir. En temel belirtileri; gelişim seviyesine uygun olmayan evden veya bağlanılan kişiden ayrılma karşısında aşırı korku hali, endişedir. Üç temel özellik gösterir;
  - Ayrılma zamanı öncesinde aşırı endişe ve korku,
  - Ayrılma öncesinde, ayrılma sırasında veya sonrasında davranışsal ve somatik semptomlar,
  - Ayrılma durumunda kaçınma davranışları



### Okul korkusu olan çocuklarda gelişen karakteristik özellikler:

1. Bu çocuklar anne babalarına bağımlı bir tutum içindedirler. Bunun en önemli sebebi ebeveynin aşırı koruyucu tavrıdır.
2. Tüm isteklerinin karşılanması çocuğun çok şey isteyen ve isteklerini hileyle başvurarak yaptırabilmesine sebep olabilmektedir.
3. Ebeveyn çocuğun isteklerine sınır koyamadığı için aile, çocuk merkezli bir yapıya dönüşmüştür. Bu nedenle çocuk bütün durumlarda egemen olmak ister.



### Ne yapmalı?

Okul korkusunun doğallığına ve zaman içinde düzeleceğine inanarak, abartılı tepki ve çözüm arayışları denemekten kaçınılmalıdır.

Okulun ilk günü her çocuk sorun yaşayabilir. Bir hafta geçtiği halde bazı çocuklarda korku devam ediyorsa, bir sorun olduğudur. "Eğer bir ay geçtiği halde çocuk, okula isteksiz gidiyor, ağlıyor, her şeye sinirleniyor, yemek yemiyor, ağrı, bulantı, kusma gibi şikayetler sürüyorsa uzman desteği alınmalıdır."

Böyle bir durumun uzaması halinde, uzman yardımı geciktirilirse, çocukta sorunlar, kaygı artmakta, düzelleme uzamaktadır. Bu durumda çocuk okula başladıktan sonra, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu da yaşayabilmektedir. Okul korkusu, başarısızlığa davetiye demektir. **Çocuklarda okul korkusunun zamanında çözülmemesi durumunda, bu korkunun hayat boyu başarısızlığa davetiye çıkardığı unutulmamalıdır.**

