

“KARNIM AĞIRIYOR, OKULA GİTMESEM OLMAZ MI?”

Okul Fobisi Nedir? Çocukta Okul Fobisi Nasıl Önlenir? Çözümleri Nelerdir?



Okul çocuğun hayatındaki önemli bir başlangıçtır. Çocuğun ev dışındaki dünyaya ilk adımıdır. Bu yeni başlangıcı hem çocuklar hem de ebeveynleri büyük hevesle karşılarlar. Çünkü okul, çocuk için farklı olan birçok etkinliği gerçekleştirdiği, birçok konuda merakını giderdiği yerdir. Aynı zamanda yeni arkadaşlar edinme, farklı şeyler öğrenmek, farklı çevreye girmektir. Anne baba için ise çocuklarının büyüyor olması nedeni ile gurur verici bir olaydır.

Fakat madalyonun birde diğer yüzü vardır. O ana kadar ailesini özellikle oyundan her kafasını kaldırdığın da karşısında bulduğu annesini (veya çocuğa bakan kişiyi) görmeyecektir. Bununla birlikte daha önce deneyimlemediği bir çevreye anne babası olmaksızın giriyor olmak çocukta ciddi bir kaygı ve panik halini de yaratabilmektedir.

Okul fobisi; okul çağına gelmiş çocuğun, okula gitmek istememesi ve dolaylı davranışlarla direnç göstermesidir. Bu süreçteki her çocuk okula isteksizliğini bazı tipik bedensel yakınmalarla sergiler. Okulla gidiş saatlerine yakın gözlenen daha sonra kendiliğinden yok olan mide bulantıları, baş-karın ağrıları, mide krampları, titreme, hırçınlık, huysuzluk, ağlama nöbetleri, uykusuzluk bu çocukların tipik davranışlarıdır. Bu yolla da ebeveynlerini okula gitmeme konusunda ikna etmeye çalışırlar. Çocuğun hayata yeni başladığı yıllarda ebeveyn sevgisi ile özgüven, öz denetim ve çabaya yönelik davranışların gelişimi arasında yakın bir ilişki vardır. Bu kavramların gelişimini sağlayan anne babadan ayrılmak çocuk için çok büyük bir olaydır. Dolayısıyla okul fobisinin özünde yatan sebep ebeveynlerinden ayrılma korkusudur. Bunu destekleyen durum ise ebeveynlerin erken çocukluk dönemindeki aşırı koruyucu – baskıcı tutumlarıdır. Bu tutumdaki ebeveynler çocuklarını memnun etme çabası içinde olduklarından, onların sorumluluk alma bilincini geciktirirler. Çocuklarını sürekli gözlerinin önünde tutarlar. Bu nedenle de çocuklarının arkadaş deneyimi yok denecek kadar azalır. Aşırı koruyucu – baskıcı

tutumda yetiştirilen çocuklar başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen, bağımlı kişilik özellikleri sergiler. Okul fobisi yaşayan çocuklar özellikle annelerine çok bağımlıdır. Peki, bütün bunları yaşamamak için ne yapabiliriz? Evet şu anda çocuğumuz belki daha okul çağına gelmemiştir. Belki böyle bir sorunu çocuğumuzla yaşamadan bu dönemleri geçmiştirdir. Belki de çocuğumuz yoktur. Fakat şu anda var olan gerçek şudur: Bir süre sonra bu durumu bizimde yaşama ihtimalimiz veya yaşayan birilerine şahit olma ihtimalimiz.

Ön görülebilecek olumsuzlukları yaşamak mı?

Yoksa önlem almak mı?



Susamadan önce kuyu kazın. ‘Çin Atasözü’ O halde, bizlerde susamadan önce kuyuyu kazmalıyız.

*Öncelikle okul öncesi dönemde çocuklarımızın bizi taklit ederek bir şeyler öğrendiğini

aklımızdan çıkarmamalıyız. Çocuklarımızın olduğu ortamlarda her hangi bir nesne veya olayla ilgili korkularımızı dile getirmemeliyiz. Çünkü korku taklit yoluyla edinilebilecek bir durumdur.

* Aşırı koruyucu- baskıcı tutumlar da bulunmamalıyız. Ev içi etkinliklerde onlara yapabilecekleri ölçüsünde küçük sorumluluklar vermeliyiz. (çiçekleri sulamak, hayvan beslemek, masadan kendi yemek tabağını kaldırmak gibi)

* Aile de hastalık, sosyo-ekonomik kriz, kardeş doğuşu, göç, okul veya öğretmen değişikliği gibi kritik durumlara çocukları önceden hazırlamalıyız.

* Okulla ilgili önceden bir ön deneyim oluşturmalıyız. Eğer mümkünse gideceği eşdeğer okullardan birine götürmeliyiz.

* Erken çocukluk döneminde çocuğun öz bakım ile ilgili becerileri kazanmalarını sağlamalıyız. Yani çorabını biz giydirmeyeceğiz. Onun giymesine yardımcı olacağız. Kendi başına bir şeyler başarıyor olmak, çocukta güven duygusunu destekleyecek bir süreçtir.

* Okul çağına kadar çocuğumuzun tuvalet eğitimini tamamlamasını sağlamalıyız.

* Kendi akranları ile etkileşim sürecine girebileceği ortamlar oluşturmalıyız.

* Okulla ilgili çocuk öyküleri okuyarak, öykü canlandırma çalışmaları yapabiliriz.

* Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamaktan kaçınılmalıyız. Onu asla gitmesi konusunda zorlamamalıyız, sabırlı davranmalıyız.

* “Korkuyorum” derse “Ne var bundan korkacak” diye karşı çıkmak yerine “Demek korkuyorsun” diyerek sarılmalıyız. Bakın işte o zaman hem korkusunu anlattığını hem de onu yenme şansının arttığını göreceğiz.



* Ona bu durumun birçok çocukta görüldüğünü, bunun geçici bir durum olduğunu anlatmalıyız.

*Çocuğumuza okula gitmenin avantajlarını vurgulamalıyız; okulda yeni arkadaşlar edinebileceğini, arkadaşları ile çok keyifli vakit geçirebileceğini, eğlenirken yeni şeyler öğrenebileceğini anlatmalıyız.

* Kendi çocukluğumuzda okula ilk başlangıçta yaşadığımız kaygıları ve pozitif deneyimleri paylaşabiliriz.

* Okul konusunda resimli bir öykü okuyabiliriz; öyküdeki kahramanın okul deneyimlerini öğrenmek onu yüreklendirecektir.

* Eğer mümkünse ilk günler de okula gidiş ve okuldan dönüşlerde biz anne veya baba olarak eşlik etmeliyiz. Daha sonraki süreçte de birlikte belirlediğimiz saatlerde onu okulunda ziyaret edebiliriz.

* Çocuğun korkuları beden diliyle ifade ettiğini unutmayın (karın ağrısı gibi), fizik sağlığı ile ilgili temel kontrolleri yaparak (ateşini ölçmek gibi) ona güven vermeliyiz, sağlığı yerinde ise okula götürmeliyiz. Sınıfa girmese dahi her gün düzenli olarak okula götürmeliyiz. Öbür türlü istemeden korkusunu desteklemiş oluruz.

* Çocuğumuzu bizden ayrı güvenli ortamlarda vakit geçirmeye teşvik etmeliyiz. Arkadaşlık ve oyun alışkanlıklarını geliştirme konusunda desteklemeliyiz.

Sözün Özü; Çocuklarımızı insan olarak başarılı kılacak şeyler onlar için ne yaptığımız değil, onlara kendileri için neler yapmayı öğrettiğimizdir.