

Okul Korkusu

Okulların açıldığı günlerde, kimisi büyük bir sevinçle önlük, defter, kitap, çanta, yeni arkadaşlar gibi şeylerin hayaline dalarken, kimisi de korkuyla annesinin bacaklarına sarılarak ağlar, okulda kalmak istemez.

Okul korkusu, ayrılık kaygısı içinde değerlendirdiğimiz bir durumdur. Temel özelliği, çocuğun evden veya evde bağlandığı kişiden ayrılması sonucu yaşanan, beklenenden fazla düzeydeki anksiyetedir.

Ayrılık kaygısı bozukluğu çocukların ve genç ergenlerin ortalama % 4-5'inde görülür. Okula gitmeme ya da okula gitmek istememe en sık karşılaşılan yakınmalardır, buna sıklıkla karın ağrısı, baş ağrısı, kas ağrısı, mide bulantısı gibi somatik yakınmalar eşlik eder. Somatik yakınmalar kız çocuklarında daha çok görülür. Okula gitmeye yakın, baş ağrısı, karın ağrısı gibi yakınmaları olan çocuk evde kalınca, hiçbir şey olmamış gibi oynar, zıplar, hatta derslerine bile çalışır. Bazen de bu yakınmaların geçerli bir yöntem olduğunu gören çocuk, şikayetleri şiddetlendirip kronikleştirebilir ve aile de çocuğu doktor doktor dolaştırabilir.

Çocuğun okulu reddetmesi ile nasıl başa çıkılacağına karar vermek için, önce nedenlerini bulmak gerekir.

Ailede daha önce yaşanmış bir hastalık, hastaneye yatış, kardeş kaybı, kaza, bir akrabanın ölümü gibi travmalar ayrılık kaygısını ve dolayısıyla okul korkusunu tetikleyebilir

Çocuğun okulu reddetme durumu, genellikle geçici bir sorundan kaynaklanır. Çocuk okula başlamaya fiziksel açıdan hazır olsa da, duygusal ve bilişsel açıdan hazır olmayabilir. Bazen de okul reddi, umumi tuvaletleri kullanma endişesi ya da performans endişesinden kaynaklanıyor olabilir.

Bazen de anne çocuğundan ayrılamayabilir, küçük olduğunu düşünerek endişe içine girer. Anne farkında olmadan çocuğa, onun gitmesini istemediğine dair işaretler verir, çocuk da ağlayarak annesine yapışır. Bu durumda, önce anneyi rahatlatmak, daha sonra çocuğu alıştırmak gerekir.

İnatlaşıp okula gitmek istemeyen çocuklar da vardır, bu çocukların okulu reddetmesi, yapmak istemediği bir çok şeyden yalnızca biridir ve ayrılık endişesi ile alakası yoktur.

Çocuklar bazen de, arkadaşları ile kavga edebilir, arkadaşları tarafından alaya alınabilir, ya da öğretmenin sert tavırları ve başka çocuklara kızmasından etkilenebilirler. Yaptıklarının öğretmen tarafından beğenilmeyeceğinden endişe duyabilirler.

Okula herhangi bir nedenle (okul reddi, hastalık gibi) gidilmediği günlerde, birlikte alışveriş merkezinde eğlenmek, evde hoşça vakit geçirmek, oyun oynamak, annenin farkında olmadan çocuğu ödüllendirmesidir. Bu durum okula dönmeyi zorlaştırır. Eğer çocuğunuz okula gidemeyecek kadar hasta ise, bütün gün yataktan çıkamayacak kadar hasta demektir.

Yaz boyunca her öğrencide bir gevşeme olması doğaldır. Okulun açıldığı günler yaklaştıkça, yeniden disipline olma faydalı olacaktır. Bunun için, uyku düzeninin yavaş yavaş erken yatıp, erken kalmaya dönüştürülmesi, okunan yazı miktarının artırılması, geçen yılın defter ve kitaplarının gözden geçirilip, çalışma odasının düzenlenmesi okul dönemine uyumu kolaylaştıracaktır.

Çocuğunda okul korkusu olan aileler, her şeyden önce çocuğun okuldan uzak kalmamasına önem vermelidir. Evde kalış süresi uzadıkça, okula dönüş o ölçüde güçleşir. Anne ve baba soğukkanlı yaklaşmalıdır. Korkutmalar, dayaklar genellikle geri teper, anne ve baba yenik düşer. Yalvarmalar, alttan almalar da etkisiz kalır. Anne ve babanın hangisi kararlı ve tutarlı davranabiliyorsa, çocuğu okula O götürmelidir. Çoğunlukla anne çocukla olan sıkı ilişkisi nedeniyle, bu görevi kolay kolay başaramaz. Çocuğun ayrı kalma tepkilerinin azalması için, okula başlarken ilk gün bir saat, ikinci gün iki saat gibi kademeli olarak süreyi uzatarak alıştırmaya çalışmak, kesin ve net bir ifade ile mümkün olduğu kadar kısa bir cümle ile vedalaşmak, söz verilen saatte çocuğu almaya gelerek güveni sarsmamak çok önemlidir. Öğretmen ile işbirliği sağlanmalıdır. Çocuk sınıfa girmese bile, öğretmen odasında oturması, okul bahçesinde dolaşması, evde kalmasından iyidir. Çocuğun sıkıntıları tutarlı ve kararlı tutum sayesinde zaman içerisinde yatışacaktır. Fakat çocuğun sıkıntısını görmezden gelme, bir şeyin yok gibi söylemlerde bulunma uygun olmayacaktır. Okul başarısının şimdilik önemli olmadığı anlatılmalı, sıkıntılar anlayışla karşılanmalı, ebeveynin okulda kalma süresi kademeli olarak azaltılmalı, çocuğu alma saatlerine harfiyen uyulmalı, kesinlikle geç kalınmamalı, okula gitme konusunda ödün verilmemelidir. Bazı anne ve babalara, sıkıntısına rağmen çocuğu okula gitmeye zorlama acımasız gelebilir. Ancak dış ağrısı olan bir kimsenin dış hekimine gitmekten kaçınması ne kadar yarar sağlar ise, çocuğu evde tutmak da o ölçüde yarar sağlar. Çocuğu okula götürme çözümün yarısıdır.

Uzun süre düzelmeyen okul korkularında çocuk psikiyatristine başvurmak uygun olacaktır.