

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE OKUL KORKUSU

OKUL KORKUSU NEDİR?

Okul korkusu, özellikle okul öncesi dönemde (anaokulu, kreş) çocukların yaşadığı yaygın bir durumdur. Çocuğun, okula gitmekten korkması ya da okula gitmeyi reddetmesi şeklinde kendini gösterir. Bu korku, genellikle çocuğun yeni bir ortama uyum sağlamada zorlanmasından, aileden ayrılma kaygısından ya da sosyal etkileşimlerde yaşadığı endişelerden kaynaklanabilir.

Bu durum, çoğu zaman geçici olsa da, çocuğun eğitim hayatına olumsuz etki yapmaması için doğru şekilde ele alınmalıdır. Okul korkusunun doğal bir süreç olduğunu anlamak ve çocuğa bu süreçte destek olmak, hem aileler hem de öğretmenler için önemlidir.



OKUL KORKUSUNUN BELİRTİLERİ

Okula Gitmeyi Reddetme: Çocuk, okula gitmek istemediğini sık sık dile getirir ya da okula gitme saatinde büyük bir direnç gösterir.

Ağlama ve Sinir Krizleri: Okula gitme düşüncesi ya da hazırlık sırasında ağlama nöbetleri ve huzursuzluk yaşanabilir.

Fiziksel Belirtiler: Okul saatinden önce mide bulantısı, baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel şikayetler sıklıkla dile getirilebilir.

Uyku Sorunları: Gece uykusunda düzensizlik, okul öncesi saatlerde endişeli uyanmalar ya da kabuslar görülebilir.

Aileye Yapışma: Çocuk anne-babasına, özellikle annesine, daha fazla bağımlı hale gelir ve onlardan ayrılmak istemez.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Okul korkusunun nedenleri çeşitlilik gösterebilir. Aşağıdaki başlıca nedenler, bu korkunun gelişiminde rol oynayabilir:

Ayrılık Kaygısı: Çocuk, anne ya da babasından ayrılma konusunda yoğun kaygı hissedebilir. Bu, özellikle ilk kez uzun süreli bir ayrılık yaşadığında daha belirgin hale gelir.

Yeni Ortam ve Yabancı İnsanlar: Okul, çocuğun güvenli alanı olan evden tamamen farklı bir ortamdır. Çocuğun bu yeni çevreye ve tanımadığı kişilere alışması zaman alabilir.

Geçmiş Deneyimler: Çocuğun daha önce okul ya da benzeri bir ortamda olumsuz bir deneyim yaşamış olması (örneğin, sosyal dışlanma, zorbalık gibi) okul korkusunu tetikleyebilir.

Aile Dinamikleri: Evde yaşanan değişiklikler (boşanma, taşınma, yeni kardeş gibi) çocuğun güvenlik algısını sarsabilir ve okula gitme konusunda isteksizlik yaratabilir.

Okul korkusunu aşmak sabır, anlayış ve doğru stratejiler gerektirir. İşte çocuğunuzun okul korkusuyla başa çıkmasına yardımcı olabileceğiniz bazı yöntemler:

Çocuğunuzun Duygularını Dinleyin ve Anlayın: Çocuğunuzun korkularını ciddiye alın ve onları anlamaya çalışın. Onun duygularını küçümsemek yerine, "Korkularını anlıyorum, birlikte aşabiliriz" gibi destekleyici ifadeler kullanın.

Ayrılıkları Kademeli Olarak Gerçekleştirin: Çocuğunuzun sizden uzun süre ayrı kalmaya alışması için kademeli olarak kısa süreli ayrılıklar deneyin. Örneğin, bir arkadaşının evinde birkaç saat geçirmesi ya da bir etkinliğe katılması onun ayrılık kaygısını azaltabilir.

Okul Hakkında Pozitif Konuşmalar Yapın: Okulun eğlenceli bir yer olduğunu, yeni arkadaşlar edinebileceğini ve birçok şey öğrenebileceğini çocuğunuza anlatın. Okulda sevdiği bir aktiviteyi vurgulayarak onun heyecan duymasını sağlayın.

Rutinler Oluşturun: Düzenli uyku ve beslenme saatleri oluşturarak çocuğunuzun günlük hayatına bir düzen kazandırın. Okula gitme sürecini de bu rutinin doğal bir parçası haline getirin.

Ayrılıkları Hızlı ve Kararlı Şekilde Gerçekleştirin: Çocuğunuzla vedalaşma sürecini kısa tutun ve kararlı olun. Uzayan vedalar çocuğun kaygısını artırabilir. Ona güven verici bir şekilde veda edin ve öğretmenine teslim edin.

Kendi Kaygılarınızı Yönetin: Ebeveyn olarak çocuğunuzun kaygısını yönetirken kendi duygularınızı da kontrol edin. Çocuklar, ebeveynlerinin endişesini hissedebilir ve bu durum onların kaygılarını artırabilir. Sakin, güven verici ve olumlu bir tutum sergilemeye çalışın.

Başarılarını Kutlayın: Çocuğunuzun okula gitme konusunda attığı küçük adımları övün. Başarılarını fark etmek ve onları kutlamak, çocuğunuzun kendine olan güvenini artırabilir.