**ÇOCUĞA OKULU SEVDİRMEK**

Çocuklarımız hayatlarının dönüm noktalarının birisinde. Anne babaların ve öğretmenlerin tutumları çocuğun geleceğini aydınlatabilecekleri gibi onların geleceklerini de olumsuz bir şekilde etkileyebilecektir. Bu nedenle eğitim ve öğretimin yılının başında okula yeni başlayacak öğrenci velilerinin ve öğretmenlerin karşılaşabilecekleri okul korkusu ve çözüm yolları ile ilgili konuyu ele almanın faydalı olacağını düşündüm.

Okulun ilk günlerinde ağlama, okula gitmek istememe, anneden ayrılamama gibi davranışların görülmesi doğal bir durumdur. Okul stresinin en temel nedenlerinin başında okul hakkındaki belirsizlikler ve bilgisizlikler gelmektedir. 1-2 hafta içerisinde bu davranışlar sönecektir. Fakat öğrencide; Bedensel yakınmalar varsa (karın ağrısı, mide bulanması, baş dönmesi vs),sık sık hasta olmadığı halde hastaymış gibi davranıyorsa, iştahsızlık başladıysa, huzursuz uyuyorsa, alınganlık ve sinirlilik baş gösterdiyse, okul etkinliklerine karşı ilgisizlik varsa, utangaçlık, içe kapanma olduysa, anne babasının kendisiyle birlikte sınıfta kalmasını istiyorsa, derslerine gerekli ilgiyi göstermiyorsa, öğretmenden sık sık izin isteyip dışarı çıkmak istiyorsa, okulda ve evde nedensiz yere ağlama, kavga etme ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa;

 Çocukta okul fobisi oluşmuş demektir. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

Okul fobisi (korkusu), kuvvetli bir endişe sebebiyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi veya bu konuda isteksiz görünmesidir. Çocuğa “neden okula gitmek istemediği sorulduğunda, çeşitli bahaneler öne sürer. Bazıları da tanımlayamadıkları bir korkudan söz ederler. Fakat bu korkunun kaynağı genellikle anneden ayrılma korkusudur. Yukarıdaki belirtiler özellikle okul saatlerinde ortaya çıkar. Tatil günlerinde veya okula gitmemesi söylendiğinde bu belirtiler ortadan kalkar, evde kaldıkları sürece mutludur hatta evde kaldıkları süre içinde ev ödevlerini yaparlar. Ama okul kelimesi tekrar gündeme geldiğinde aynı belirtiler tekrar baş gösterir. Bu durum karşısında aile ve öğretmen doğru bir tavır sergilemeyecek olursa çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.

Okul fobisi olan çocuklar ve aileleri üzerinde yapılan birçok araştırmada şu sonuçlar görülmüştür: Okul fobisi olan öğrenciler incelendiğinde çocuğun okula başlamadan önceki yaşantısında aileleri tarafından aşırı korundukları "aman düşersin, hasta olursun, sen yapamazsın, daha küçüksün , " gibi uyarılarda bulundukları, çocuğun olumsuz davranışları karşısında "Artık annen (baban) olmayacağım", "Annesiz (babasız) kal da gör", "Beni böyle üzersen ölürüm, sen de annesiz kalırsın" ya da "okula başladığında öğretmen sana gününü gösterecek" gibi korkuttukları, çocuklarının yaşadığı her güçlüğü çözümlemeye çalışmaları nedeni ile çocuğun sorumluluk duygusunu ve sorun çözme becerileri kazanmasını engelledikleri, sürekli çocuğa müdahale etikleri (doğruyu öğrenmesi amacıyla en küçük hatasını dile getirdikleri), çocuğun okula başlayacağı sırada, çocuğundan ayrı kalacağından endişe duyarak bu endişesini çocuğa yansıttıkları“ Acaba oğlum okula alışabilecek mi?”“Okulda bensiz 5-6 saat dayanabilir mi?”“Ben okulda kızımı nasıl bırakıp gelebilirim?”Aklım hep çocuğumda kalacak…”Gibi ifadelerin çocuğun yanında söylenmesi nedeni ile okul fobisine sebep olunmaktadır. Sürekli olarak çocuğun attığı her adımda yanında biri vardır ve yardıma hazırdır. Bu tutum çocukta her an her yerde tehlikelerle karşı karşıya olduğu inancı oluşturur. Özgürlüğü bu denli kısıtlanmış çocuk neyin tehlikeli, neyin tehlikesiz olduğunu öğrenme fırsatı bulamaz. Böylece çocuk okul korkusu gibi diğer korku ve kaygılara daha açık hale gelir.

Bununla birlikte Stresli bir ev ortamı, ailede ölüm, boşanma veya yeni bir kardeşin gelmesi, arkadaşları tarafında dışlanma veya alay konusu olacak bir olay yaşaması, çocuğun kendini tedirgin hissettiği sınıf içi oturma düzeni, okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da kişilerin olması okul korkusuna yol açabilmektedir.

**Okul Fobisi Yaşayan Çocuğa Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

**Anne Babaya Öneriler**:

**Çocuğunuzla Okul Korkusu Hakkında Konuşun:** Okula gitme vakti dışında bir zamanda çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun. Okul korkusu hakkında çocuğunuzu suçlamayın ya da küçümsemeyin. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşanabildiğini, okula gitmesi gerektiğini, gitmediği her gün arkadaşlarının yeni şeyler öğreneceğini ve bu durumun kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacağını anlatın. Çocuğunuzu tam olarak neyin mutsuz ettiğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuza, olabilecek en kötü şeyin ne olabileceğini sorun.

**Okula Gitme Zamanlarında Eskisinden Daha Kararlı Olun:** Çocuğunuza kendisini nasıl hissettiğini sormayın bu durum çocuğunuza şikâyet etmek için fırsat ve cesaret verecektir. Eğer çocuğunuzun fiziksel yakınmaları varsa ve genel yakınmalarına benziyorsa, çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve gönderin öğretmeni durumdan haberdar edin. Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktora götürün önemli bir durum söz konusu değilse doktor dönüşü okula bırakın.

Çocuğunuz herhangi bir nedenden dolayı geç kaldığında veya servisi kaçırdığında en kısa zamanda bir şekilde okula gitmesini sağlayın.

Çocuğunuz okuldan kaçarak eve dönecek olursa yapmanız gereken onu okula geri götürün.

 Eğer çocuğunuz herhangi bir nedenden dolayı o gün için gitmediyse, evde kaldığı vakti, gitmediğini kutlarcasına geçirmesine izin vermeyin. Eğlenceli bir ortam oluşturmayın. Hatta o gün TV yasağı dahi koyabilirsiniz. Böylelikle okula gitmemenin daha sıkıcı olduğunu anlayıp ertesi gün aynı bahaneyi sunmayacaktır.

 **Okulda ayrılık anı;** mümkünse çocuğu okula götürecek olan kişinin çocuğun daha çekindiği ebeveyn olması, ayrılık anını kısa tutulması her iki tarafında daha az yıpranmasını sağlar. Eğer ki başka alternatifiniz yoksa **s**ize zor gelse de çocuğunuzdan ayrılırken kararlı ve hızlı olun. Ağladığı takdirde buna izin verip sarılın. Ancak kendinize de ona da işleri zorlaştırmayın. Onu ne zaman alacağınızı söyleyin ve teselli etmeyi öğretmenlere bırakın. Israrla sizinde içeri girmenizi isteyecektir sonrasında sınıfa… Bu durum düğüm haline gelebilir. Kararlı ve sabırlı olmanız çocuğunuza güven verecektir. Sizinde tedirgin olduğunuzu hissederse daha çok hırçınlaşacaktır. Giderken "güle güle" demek yerine "sonra görüşürüz" ya da "kısa bir zaman sonra görüşmek üzere" kelimelerini tercih edin. “Ağlarsan seni burada bırakırım…” “Öğretmenin çok kızacak böyle huysuzlanma…” şeklinde korkutucu, okulu ve öğretmeni kötüleyici sözler sarf etmemek gerekir. Ayrıca; “Okuldan gelince seni şuraya götüreceğim” “Okuldan dönünce şunları yapacağız” şeklinde sürekli beklentiler sunmamız sizi daha büyük bir çıkmaza sürükleyecektir.

 Anne baba olarak okul konusunda tutarlı davranış sergileyin. Anne okula gitmesini desteklerken babanın olumsuz düşünmesi de çocuğumuzun hırçınlaşmasına neden olacaktır. Ortak karar ve adım atmak her alanda çocuğunuzu olumlu etkileyecektir.

 Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar olduğunu düşünmeyin. Eleştiren, aşağılayan, korkutan ve sindiren bir yaklaşım tarzıyla başarıya ulaşamazsınız. İlk başta başarıya ulaşmışsınız gibi görünebilir ancak sonradan oluşacak daha büyük sorunlara sebep olursunuz.

 Odasında yalnız olmak, evde oynamak, ya da televizyon seyretmek yerine çocuğunuzu çeşitli aktivitelere gönderin**,** arkadaş toplantıları düzenleyerek, sosyal beceriler kazanmasına fırsat tanıyın.

Olumsuz eleştirilerdense en küçük olumlu davranışlarını takdir ederek kendilerine güvenlerini güçlendirin.

Sürekli Öğretmeni ile iş birliği halinde olun, öğretmeninin önerilerini dikkate alın.

**B) Öğretmene Öneriler**

* Annelerin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar, kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.
* Çocuğun okuldan uzak kalmamasına çaba harcanmalıdır. Sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmenler odasında ya da okul bahçesinde durabilir.
* Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, "numara yapıyorsun" gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duyuyor olabilir.
* Okul korkusu olan çocuk, sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlanmadan kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir.
* Öğretmen arkadaşlık kurmada güçlük çektiği için okula gitmek istemeyen çocukları arkadaş edinme veya potansiyel dışlanmalarla baş etme konusunda öğrenciyi yönlendirebilir.
* Öğretmen, derste ve teneffüslerde, alayı ve korkutmayı engellemelidir. Alay ve korkutma gözle görülmeyecek şeyler değildir. Dikkatli bir öğretmen bunu hemen fark eder. Çocuk alaya alındığında, öğretmen sadece ona güven ve destek sağlamakla kalmamalı, bunu yapan öğrenciyle de ilgilenilmelidir. Daha sonra intikam alınmasına karşı da tetikte olmalıdır.
* Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir.

**İLK İŞİNİZ ÇOCUĞA OKULU SEVDİRMEK OLSUN**

 Çocuk okul dönemde “Birebir ilgi “ ihtiyacındadır. En güvendiği kişiden ayrı kalabilmesi için ortama güven duyması gerekir. Bu güveni annesi aracılığıyla kurar. Önce anne okula ve öğretmene güvendiğini hissettirmeli. Bunu abartılı şekilde yapmak ters etki yapabilir.Çocuk o günlerde oyun ,arkadaş ve anneyle kalma arasında seçim yapmakta kararsız kalır. İlk günlerdeki annenin kararlı tutumu,süreklilik ve aynı saatte bırakıp aynı saatte almadaki tutarlılık,haber vermeden ayrılmama,çocuğa yalan söylememe önem taşır. Okulda göreceği birebir ilgi, yalan söylenmemesi, ağlatılmaması çocuğa güven verir. Arkadaşlık kurmada desteklenmesiyle tüm sıkıntılar aşılır.

**Okulu sevdirmenin yolları**

-Çocukları özelliklerine göre ayrı ayrı fark etmek ve bunu ifade etmek.
-Konu çok bilindik bile olsa bir şey anlattıklarında onları can kulağıyla dinlemek,
-Duygularını ifade etmesi için cesaretlendirmek,
-Hatalı davranan çocuğa hatasını giderme şansı tanımak, suçlamamak,
-Çocuklara her etkinliği “Oyun “ olarak sunmak, çocuğun eğlendiğinden emin olmak,
-Çocuğu sevmek ve en değer verdiğimiz kişi kadar saygı duymak.

 **Hakan EVREN**

 1-A Sınıf Öğretmenimiz