

Okul korkusu, çocuklarda okula gitmek istememe ve gitmeme durumudur. Okula ilk başlama zamanlarında daha sık görülmeyle birlikte okul yaşamanın daha sonraki yıllarında da ortaya çıkabilir. Okul korkusu yaşayan çocuklar birdenbire okula gitmeye karşı direnç gösterirler. Çocukların korkuları gelişimlerinin normal bir parçasıdır.

### ÖZELLİKLERİ

- ✓ En çok ilköğretime başlandığı dönemde ortaya çıkmakla birlikte anasınıfına ve yuvaya başlama zamanında ve okul yaşantısının ilerleyen yıllarında da görülebilmektedir.
- ✓ İlköğretimde görülme sıklığı fazla ancak ortadan kalkması kolaydır. Ancak yaş ilerledikçe görülme sıklığı azalmakla birlikte ortadan kalkması güçleşir.



- ✓ Bu çocuklar genelde sosyal ilişki kurmakta güçlük çeken, içe kapanık, utangaç çocuklardır. Başarı kaygısı duyarlar ve aşırı onay beklerler.
- ✓ Bu çocuklar ailelerine özellikle annelerine bağımlıdırlar. Anne ve babaları olamadan bir yere gitmek, bir şey yapmak istemezler.
- ✓ Yanlarında anne babaları olmadan sınıfa girmek istemezler.
- ✓ Çeşitli bahaneler uydurup, okula gitmek istemez, evde kalmak için ısrar ederler. Karınlarının, başlarının ağrıdığını hasta olduklarını söylerler. Bu yakınmalar evde kalmalarına izin verildiğinde sona erer.
- ✓ Evde kalmak için ağlarlar, bağırırlar bazen kendini odaya kilitler, oradan okula gitmemek için izin alana kadar çıkmazlar.

- ✓ İştahsızlık ve uykusuzluk görülmektedir.

### NEDENLERİ

- ❖ Okul korkusunun temelinde çocuğun anne babaya çoğunlukla da anneye aşırı bağımlı olması ve anne babadan ayrılma korkusu yatar.
- ❖ Çocuk anne babası olmadığından kendisine bir şey olacağından korkuyor olabilir.
- ❖ Kendisi anne babasının yanında olmadığından kendisine bir şey olmasından korkuyor olabilir. Bu durum genellikle anne babanın yaşlarının büyük olduğu durumlarda ve onların çocuğun yanında sürekli hasta olduklarından yakındığı durumlarda görülmektedir.
- ❖ Anne babanın hastalanması, kaza geçirmesi, hastanede yatması gibi anne babadan ayrılma durumlarında ortaya çıkabilir.
- ❖ Yeni bir kardeşin doğumuyla kardeş kıskançlığının ortaya çıktığı durumlarda görülebilir.
- ❖ Çocuk kendine güvensiz yetişmişse, anne baba yeterli ilgi ve sevgiyi gösteremiyor ve çocuğa sorumluluk vermiyorsa çocuk okula gidip bu sorumluluğu almaktan korkabilir.
- ❖ Çocuğun anneye duyduğu bağımlılığın yanı sıra annenin de çocuğa bağımlı olması
- ❖ Anne babanın aşırı koruyucu tutumu okul korkusuna yol açabilir.
- ❖ Anne babanın kızgınlıkla söylediği 'seni artık sevmeyeceğim' 'ben başkasının annesi olacağım' 'seni başkasına vereceğim' gibi sözler çocuğa 'seni terk edeceğim' mesajını verir ve çocuk da anne babadan ayrılma korkusu yaşar.
- ❖ Çocuğun geç saatlere kadar ayakta kalması, sabah uykusunu alamaması okula gitmek istememesine neden olabilir.
- ❖ Anne baba arasındaki kavgalar, aile içi huzursuzluklar, anne babanın boşanması, yakın

- birinin kaybı gibi durumlarda da çocukta okul korkusu ortaya çıkarabilir.
- ❖ Okul ortamına bağlı nedenlerden dolayı da okul korkusu ortaya çıkabilir. Anne babaya bağımlı, utangaç, içe kapanık çocuklar okulda arkadaş edinemediklerinden dolayı okula gitmek istemezler.
- ❖ Performans kaygısı yaşayan çocuklar başarısız olma endişesiyle okula gitmek istemeyebilirler.
- ❖ Okulda sürekli başarısız olan çocuklar da okul korkusu, okula gitmek istememe görülebilir.
- ❖ Öğretmeniyle sorun yaşayan çocuklar okula gitmek istemeyebilirler. Öğretmen otoriter, baskıcı ve duyarsız ise çocuk okulda şiddete maruz kalıyorsa, çocuk öğretmeninden yeterli ilgi ve sevgi göremiyorsa okula gitmek istemeyebilir.
- ❖ Anne babasından aşırı ilgi ve sevgi gören çocuklar aynı ilgiyi ve sevgiyi okulda öğretmenlerinden ve arkadaşlarından da beklerler. Öğretmenin ilgi ve sevgisi diğer çocuklara da yöneleceğinden çocuk kendisine gösterilen ilgi ve sevgiden tatmin olmayabilir.



- ❖ Sınıf içinde uygun olmayan, çocuğun kendisini tedirgin hissettiği bir oturma düzeni şiddetin ve belirsizliğin olduğu kötü bir okul ortamı okul korkusuna neden olabilir.
- ❖ Çocuğun sınıf önünde ders anlatma sesli okuma ya da beden eğitimi gibi gerçekleştirilmedi

güçlük çektiği etkinlikleri yapmak zorunda kalması da okul korkusuna yol açabilir.

- ❖ Okulda çocuğu tehdit eden birilerinin olması, çocukla kavgaya neden olan durumların yaşanması okul korkusuna neden olabilir.

### **ANNE BABAYA ÖNERİLER**

- Anne baba çocukta bağımlılığa yol açacak aşırı koruyucu tutumdan kaçınmalıdır.
- Küçük yaşlardan itibaren çocuğun bağımsızlığı desteklenmeli, çocuğa yaşına uygun



sorumluluklar verilmeli, yaptığında ödüllendirilmeli, çocuğun kendine güvenmesi, anne babadan bağımsız hareket edebilmesi sağlanmalıdır.

- Küçük yaşlardan itibaren çocuğa ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmeli, vedalaşmalar kısa tutulmalıdır.
- Küçük yaşlardan itibaren çocuğa sosyal beceriler kazandırılmalı, arkadaş kazanması ve bağımsız hareket edebilmesi sağlanmalıdır.
- Anne babalar çocuk için gereksiz endişeye kapılmamalı ve bu kaygılarını çocuğa hissettirmemelidir.
- Çocuğun sabah uykusuzluk nedeniyle okula gitmek istemeyişini önlemek için çocuğun gece erken yatması sabah uykusunu almış olarak kalkması sağlanmalıdır. Küçük çocukların 9-10 saatlik, ergenlerin ise en az 8 saatlik uykuya ihtiyaçları vardır.
- Çocukla durumla ilgili ne hissettiği paylaşılmalı, duygularını ifade etmesine teşvik edilmelidir.

Anne babaların bilmesi gerekir ki; çocuk okula keyfinden gitmemelik, numara yapmıyordur. Hissettiği korku gerçek bir korkudur

- Çocuğa korkacak bir şey olmadığını anlatmak gereksizdir. Çocuğa bu korkuyu aşmakta ona yardımcı olacağınızı, bu korkunun sadece onun başına gelmediğini, onun yaşında diğer çocukların da buna benzer korkular yaşayabileceklerini söylemek daha sağlıklı olacaktır. Çocuk böylece kendini yalnız hissetmeyecektir.



- Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır. Okula devam etmeme çocuğun okuldan daha çok soğumasına neden olur.
- Çocuğun okula gitmesi konusunda tüm aile bireyleri tutarlı olmalıdır. Özellikle anne baba bu konuda ayrı tutumlar sergilememelidir.
- Okula gitme zamanı geciktirilmemeli, sabahları zamanında okula gitmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk okula devam ettiği zamanlarda ödüllendirilebilir.
- Çocuğa neden okula gitmesi gerektiği ve gitmezse neler kaçıracağı anlatılmalıdır.
- Okul çalışanlarının yardımını isteyin. Bu konuda özellikle öğretmeni ve psikolojik danışmanı ile işbirliği içinde çalışmak önemlidir.
- Öncelikle çocuğun bu korkuyu neden duyduğu araştırılmalıdır. Konuyla ilgili, okul psikolojik danışmanı, psikolog ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden bilgi ve yardım alınabilir.

## **VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

### **OKUL KORKUSU**



### **T.C. SULTANGAZI 50. YIL ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**