**Okul Korkusu**

Çocuklarda okula gitmek istememe ve gitmeme durumu, bazı yazarlar tarafından okul reddi, bazıları tarafından okul korkusu olarak isimlendirilmektedir.

Çocuk bir gün birdenbire okula gitmek istemez; zorlamalar karşısında endişe duyar; panik içine girer, midesi bulanır, kusar, başı döner, ağlar gitmemekte direnir. Bazıları zorlamalara dayanamayıp yola çıkar, ya yarı yoldan döner, ya sınıftan çıkar eve gelir. Başlangıç bazen sinsidir. Ön belirtiler günlerce sürebilir. Çocuk neşesizdir, uykuya dalmakta güçlük çeker. İştahı kesilir, ödevlere karşı ilgisi azalır. Her sabah bedensel bir yakınmayla uyanır. Başı, karnı ağrır, midesi bulanır ve sonunda bir gün okula gitmeyeceğini söyleyiverir. Neden olarak, öğretmenden korktuğunu ya da arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir. Bazı çocuklar ise tanımlayamadıkları bir korkudan söz ederler. Çoğu zaman evde rahattırlar. Şiddetli vakalarda çocuklar evde de huzursuzdurlar. Bağlı ve bağımlı oldukları aile bireyini(bu genellikle annedir) BİR yere bırakmaz, peşinde dolaşırlar. Kronik anksiyete (sürekli kaygı) içindedirler, hiçbir şeyle oyalanamazlar. Belirtiler genellikle okula gitme vaktinde yoğunlaşır, okuldan ayrılma vaktinde azalır ve daha çok Eylül, Ekim aylarında ortaya çıkar.

Yapılan çalışmalar, özellikle ilkokul döneminde olan çocukların yüzde beşinin okul korkusu yüzünden okuldan geri kalmakta olduğunu göstermektedir. İlköğretim ikinci devrede ve lisede de görülebilen okul korkusunun tedavisi yaşı küçük olan çocuklarda daha kolay olmaktadır.

Okul Korkusunun Nedenleri

Okul korkusu ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle **anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur.** Bu hastalık aslında bir aile nevrozudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri öbürüne bir şey olacağı korkusunu yaşar.

En sık görülen nedenler olarak şunlar söylenebilir:

* Anne ya da baba sürekli anksiyeteden (kaygıdan) yakınmakta ve kendilerine bir şey olacağından korkmaktadırlar.
* Anne-baba çocuğa okulda, yolda bir şey olacağından korkmaktadırlar.
* Çocuk kendi yokluğunda anne ya da babasına bir şey olmasından korkmakta ya da kendisini terk edip gideceklerinden korkmaktadır.
* Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağından korkmaktadır.

Okul korkusu geliştiren çocuklar genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen çocuklardır. Bu kişilik özelliklerine sahip çocuklarda tetiği çeken bir etken hastalığı başlatır (ailede hastalık, ailede sosyoekonomik bir kriz, kardeş doğuşu, göç, bir kayıp, okul veya öğretmen değişikliği, okulda onurunu, bedeninin tehdit eden bir durum gibi).

Neler Yapılmalı

Okul korkusu mutlaka bir çocuk psikiyatristi ya da psikolog tarafından değerlendirilmelidir. Bu hastalığın tedavisinde, çocuğun bireysel tedavisi yanında aile tedavisi de gerekebilir. Bu nedenle, okul korkusu olan bir çocuğunuz varsa öncelikle hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden yardım almanız önerilir.

Okul Korkusunu Yenmesi İçin Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

* **Çocuğunuzun okula dönmesi konusunda ısrar edin:** Okul korkusunda yapılacak en iyi şey, çocuğunuzu mümkün olduğunca çabuk okula geri götürmenizdir. Okula devam çocuğunuzun okul korkusunda yaşadığı fizyolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olur ve sonunda çocuğunuz okula gitmekten yeniden zevk almaya başlar. Bu nedenle çocuğunuzu okula gitmeye devam ettiği sürece kendini daha iyi hissedeceği konusunda ikna edin.
* **Okula Gitme Zamanlarında Eskisinden Daha Kararlı Olun:** Önceleri okul sabahları güç olabilir. Çocuğunuza kendisini nasıl hissettiğini sormayın bu durum çocuğunuza şikayet etmek için fırsat ve cesaret verecektir. Çocuğunuzu gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve çok rahatsız görünmüyorsa okula da gidebilecektir. Eğer çocuğunuzun fiziksel yakınmaları varsa ve genel yakınmalarına benziyorsa, çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve gönderin. Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktor kontrolü yararlı olacaktır. Aksi halde okula gönderin ve öğretmeni durumdan haberdar edin, çocuğunuz ciddi bir şekilde hastalanırsa sizi arayıp haber vermelerini isteyin.
Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında, mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin. Bazen çocuğunuz kendiliğinden eve dönebilir, bu durumda da yapmanız gereken onu okula geri göndermektir.
* **Okul Çalışanlarının Yardımını isteyin:** Çocuğunuzun öğretmenini konu hakkında bilgilendirmeniz, öğretmenin çocuğunuzu anlaması konusunda yardımcı olur. Öğretmenin bilgilendirilmesi, öğretmenin çocuğunuzun bazı davranışlarını daha toleranslı olmasını sağlayabilecektir.
Eğer okulda bir hemşire varsa, hemşirenin de aydınlatılması yerinde olacaktır. Okul hemşiresine, çocuğunuz fiziksel yakınmalarla gelirse onu eve göndermek yerine, 10-15 dakika dinlenmesine izin verdikten sonra çocuğunuzu sınıfına geri göndermesini söyleyebilirsiniz.
* **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 bir çok çocuk tarafından yaşanabildiğini ve zaman için kendisini mutlaka daha iyi hissedeceğini anlatın. Çocuğunuzu tam olarak neyin mutsuz ettiğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuza, olabilecek en kötü şeyin ne olabileceğini sorun. Eğer sizin bu konu hakkında yapabilecekleriniz varsa söylemesini ve elinizden geleni yapacağınızı söyleyin. Eğer çocuğunuz okulda fiziksel belirtilerin çok artmasından korkuyorsa, öğretmene ya da okul hemşiresine söyleyip, uygun bir yerde 10-15 dakika dinlenebileceğini söyleyin.
* **Çocuğunuzun Akranları İle Zaman Geçirmesine Yardımcı olun:** Okul korkusu olan çocuklar, okul dışında daha çok aileleri ile zaman geçirmek, evde oynamak, odalarında yalnız olmak ya da televizyon seyretmek vs. isterler. Bir çoğu geceleri arkadaşlarının evinde kalamaz, hemen eve dönmek isterler. Böyle durumlarda çocuğunuzu akranları ile vakit geçirmesi için teşvik edin. Çocuğunuzu çeşitli aktivitelere göndermek, arkadaşlarını evinizde geceleri kalmaları için davet etmek, çocuğunuza yardımcı olacaktır.