

## Öğretmene Öneriler

- Velilere bu sürecin normal ve geçici olduğunu söyleyin.
- Sıcak ses tonu ve güler yüz çok önemlidir. Gülümsemeyi ve tatlı dille konuşmayı sürdürün. Çocuğun korkmasına sebep olacak soğuk ve sert bakışlardan kaçınin.
- İlk derste izlenim çok önemlidir. Öğretmene ve derse yönelik olumlu ve olumsuz tutumlar ilk derste şekillenmeye başlar.
- Okulun ilk günü sınıf içinde sıcak ve samimi bir ortamı tesis ederek çocuğun okul korkusu yaşama ihtimalini azaltın.
- Özellikle anaokulu ve ilköğretimin ilk kademelerindeki sınıf öğretmenleri yeni gelen çocukların okul ortamına adaptasyonu için anlayışlı, sabırlı ve çok hoşgörülü olmalıdırlar.
- Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır.
- Endişesi ve korkusu anlayışla karşılanmalı ,naz, numara yapıyorsun gibi şeyler söylenmemelidir. Alaycı, küçümseyici ifadelerden kesinlikle kaçınılmalıdır. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.
- Sınıftaki diğer çocukların uygulayabilecekleri alay ,şiddet, dışlama ve korkutmalara karşı önlem alın. Olumsuz davranışlar sergileyen öğrenciye bunun doğru olmadığı uygun bir dille anlatılmalıdır.
- Okulda çocuğun ilgisini çekecek eğlendirici ve keyif almasını sağlayabilecek sınıf içi aktiviteler yapılabilir.
- Çocuk sınıf içi aktivitelere katılmaya zorlanmamalıdır. Başlangıçta kolaylıkla üstesinden gelebileceği basit görevleri alması için cesaretlendirilmelidir.
- Okula özendirme ve sınıfa ısındırma amaçlı ilk gün sürpriz hediyeler verilebilir. ( Şeker, çikolata, bisküvi, gofret...vb)
- Annelerin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre beklemesi sağlanabilir. Bekleme sürelerini çok abartmak tehlikelidir ve okula uyumu zorlaştırabilir.
- Çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, sınıfa girmiyorsa bile abartmamak şartıyla , bir süre okul bahçesinde durabilir.
- Sınıf öğretmenleri ,anne ve babaları eğiterek okulla ilgili önyargılarını ve endişelerini giderip, aşırı koruyucu ve telaşlı tavırlarından kurtulmalarını kolaylaştırılabilir. Velilerin bu endişesi kaybolursa otomatik olarak çocuklarda rahatlayacak ve okula başlama konusunda sıkıntı yaşamayacak ve olumsuz etkilenmeyeceklerdir.

## BESLENME ÖNERİLERİ

- \* **Çocuğun** kahvaltısını düzenli olarak yapması konusunda aileye bilgi verilmeli.
- \* Kolalı ve gazlı içecekler, cips, boyalı şekerler çocuklar için zararlı sayılır. Uzak durulması söylenmelidir.
- \* Dengeli olarak su içmeli. Sebze ve meyvelere ağırlık verilmeli ve balık eti , et vb. protein ağırlıklı besinler tüketmelidir .
- \* Yeterli miktarda vitamin ve mineral alması konusunda aileye bilgi verilmeli.



## UYKU ÖNERİLERİ

Gainesville' deki Florida Üniversitesi'nin uzmanları çocukların yaz döneminde daha geç yatıp daha geç uyanmaya alıştıklarını ve bu düzeni değiştirmenin zor olabileceğini söylemektedir.

Florida Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatri Bölümü doçentlerinden **Dr. Anne-Marie Slinger** velilerin çocuklarını, okul dönemindeki uyku düzenlerine dersler başlamadan en az 1-2 hafta önce döndürmeleri gerektiğini öneriyor.

Slinger, "Uykusuzluğun konsantrasyon, hafıza ve hatta ruh hali üzerinde çok önemli etkileri olabilir. Eğer bir çocuk kronik olarak uykusuz kalırsa yeni şeyler öğrenmesi ve sınıftaki etkinliklere katılması çok daha zor olur. Eğer yorgun olurlarsa, etkinliklere katılmazlar" diyen Slinger, ayrıca çocukların öğrenmeye hazır olmaları için en az dokuz saat uyumaları gerektiğinin altını çiziyor.

Bu dönemde öğretmenlerin duyarlı olması gerekmektedir. Öğretileni yapamıyor olmasının çocukta kaygı uyandıracakı unutulmamalı ve öncelikli olarak öğretmek kaygısı taşımamalıdır. Önce çocuğun sıkıntısının ne olduğu sorulmalı ve bu konuda yardım edilebileceği anlatılarak güven verilmeli. Katı tutum, bu sorunları artırmaktadır.

Öğretmen, çocuğa kesinlikle okula gelmesi gerektiğini ve onun öğrenmesini önemseydiğini anlatmalıdır.



## BU KONUDA KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRİM?

Çocuk Psikiyatristleri, Psikologlar, Okul Rehberlik Öğretmenleri

TC.  
BİTLİS VALİLİĞİ

BİTLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## OKUL KORKUSU VE OKULA UYUM

OKULA YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERİME  
NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?



## OKUL KORKUSU

**TANIMI:** Okul korkusu, okul çağı içindeki çocuğun okula gitme ile ilgili direnmesi, arkadaşlarını kabul etmemesi ve ağlamak gibi tepkiler geliştirmesidir. Çocuğun okula gitmeye karşı korku duyması, okul zamanına doğru yoğun kaygı ve panik belirtileri göstermesi şeklinde çocuğun yaşadığı durumdur. Bu korku, çocuğun eğitim alacağı ortama uyum sağlamasını engellemektedir. Çocuklar, yeni durumlardan, ortamlardan, hiç görmedikleri tanımadıkları insanlardan, nesnelere, değişimlerden korkabilirler.

**BELİRTİLERİ:** Heves ve enerji kaybı oluşması

·Alıngan ve sinirli olma halinde artış

·İştahsızlık ve uykuda huzursuzluk

·Okul etkinliklerinde pasif, içe kapanık ve utangaç davranma

·Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlama, kavga etme ve dikkat çekmeye çalışma

·Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayı aşırı kaygılı olma

· Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısı bahane ederek şikayet etme

·Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştirme

·Evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,

·Bir seferde günlerce okula gitmediği oluyorsa,

·Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa bu olaydan şüphelenilebilir

**ÖZELLİKLERİ :** · Okul korkusu olan çocuk, okulu sever ve okula gitmeyi başarırsa örnek bir öğrenci olabilir.

·Bu çocuklar genelde aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler ve utangaçtırlar.

·Okul korkusu geliştiren çocuklar genellikle başarı kaygısı olan uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen, ailesine bağımlı çocuklardır.

·Okula giden çocukların yaklaşık %5 'sinde görülür.

·Yanlarında anne yada babası olmadan sınıfa girmek istemezler.

·Evde kaldıkları sürece mutludurlar.

·Arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkindirler.

·Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktadır.

\* Okul korkusu okuldan kaçma ve okul fobisi ile karıştırılabilmekte, Ancak hem belirtiler hem de davranışı ortaya çıkartan etkenler farklıdır.

\* **OKUL FOBİSİ :** Çocukta çeşitli derecelerde belirtiler görülür. Bunlar; mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi şeklindeki bedensel yakınmalardır. Bu yakınmalar, sabahları okula gitmeden önce yada pazar akşamları görülür. Okula gitmeyeceği söylenince tüm yakınmalar biter. Bununla birlikte bazı araştırmalar fobiyle birlikte depresyon, kaygı bozukluğu vb. ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Okul fobisinde okulda iken disiplin sorunu pek görülmez. Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle normaldir.

**OKULDAN KAÇMA :** Okul korkusu pek yoktur yada çok nadirdir. Bedensel yakınmalar çok seyrek görülür, saldırgan davranışlar ve umursamazlık vardır. Disiplin sorunu çok fazladır. Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle düşüktür. Evde çocuğa karşı ilgi azdır ve sevgisiz bir ortam vardır. Çocuğun okula gitmediğinden anne babasının bilgisi yoktur. Çünkü okula gitmediği zaman genellikle evde kalmaz.

## OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

### \* Ailevi Nedenler

·Anne babanın aşırı koruyucu tutum içinde olması,

·Asıl korkulan şey okul değil , anneden ayrılmaktır.

·Anne ve babanın çocuğun kendilerine bağlı yada bağımlı kalmasını istemesi ve çocuktaki özgüven eksikliği

· Anne babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duymaları, aşırı telaşlı olmaları

· Çocuğun, anne yada babasının yokluğunda kendisine yada anne babasına bir şey olacağından korkması,

· Boşanma, anne veya babanın başka biriyle evlenmesi veya maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı,

·Çocuğun yeni bir kardeşin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması.

### \* Okula Bağlı Nedenler

·Duyarsız, soğuk,sert ve sürekli emir veren bir öğretmen yada başka bir okul personelinin ilk gün iletişimden yoksun olumsuz ,soğuk , itici ve sert tavırlarıyla karşılaşma

·Öğretmenini sevmeme, ısınamama

·Sözlü ya da şiddet içeren davranışlarla karşılaşma,

·Yakınında oturan sıra arkadaşıyla yaşadığı sorunlar,

·Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme,

·Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin yada birilerinin olması,

·Şiddetin ve akran zorbalığının çok olduğu bir okul ortamı,

·Okulda hırpalanmasına, reddedilmesine veya kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliği.

·Okulda istediği gibi bir arkadaşlık ve oyun ortamı kuramaması ,sevilmediğini ,dışlandığını zannetmesi

## Okulda ilk gün stresi nasıl atlatılır?

Eğitim-öğretimin başarısı çocukların sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da okula hazırlanması ile mümkün oluyor.

**Okul korkusu,** anaokuluna başlanan 3 – 5 yaş döneminde yoğun yaşanabilmektedir. İlkokula başlangıç, yine bu korkunun görüldüğü ikinci dönemdir. Bu dönemde öğretmenlerin çok duyarlı olması gerekmektedir. Her okula başlayan çocuk aynı tepkiyi göstermez. Anaokuluna ve 1.sınıfa başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı tam oturmadığı için ilk kaygıları bu yönde olabilir.

### \* Çocuk zihninde şu endişeleri taşıyabilir.

-Öğretmenim kim?

-Okul nasıl bir yer acaba ?Sınıfımı nasıl bulacağım?

-Yanlı bir şey yaparsam ne olacak?

-Ben orada neler yapacağım?

-Burada ben ne yapacağım?

-Bu çocukları tanımıyorum.

-Beni yanlarına alırlar mı?

-Arkadaşlarım beni sevmezlerse ne yapacağım?

-Peki arkadaşlarım bana gülerse ne olacak?

-Ya tuvaletim gelirse ne yapacağım?

-Acaba yardım ederler mi?

-Evimize ne kadar uzaklıktayım?

-Beni okuldan kim alacak ?

-Annem şimdi nerede?

-Ev serbest bir yerdi. Okulda her şeyin bir kuralı olması sıkıcı. vb.

Çocuk, bu soruların cevaplarını yaşayarak öğreneceği için kaygıları da zamanla giderek azalacaktır. Ancak çocuğun okula gitmeme ile ilgili isteklerini aileler yerine getirirse tekrar bu sorunlar yaşanır. Ailelere bu durumda sabırlı, kararlı olmaları ve taviz vermemeleri söylenmelidir.

\* Çocuk ağlıyorsa, ikna edilerek ona sarılmalı, kucaklanmalı, başı okşanarak yatıştırılmaya çalışılmalıdır. Hırçınlık, bağırıp çağırma,vurma vb. saldırgan davranışlarına karşı soğukkanlı ve anlayışla yaklaşılmalıdır. Saldırgan davranışları fiziksel