

“Uyandım baktım ki bir sabah,
Güneş vurmuş içime;
Kuşlara, yapraklara dönmüşüm,
Pır pır eder durur, bahar rüzgarında.
Kuşlara, yapraklara dönmüşüm;
Cümle azam isyanda;
Kuşlara, yapraklara dönmüşüm;
Kuşlara,
Yapraklara”

Orhan Veli

OKUL KORKUSU

İçimiz pır pır ederek gireriz okulun bahçe kapısından ilk gün. Tüm hazırlıklar tamamlanmış, o büyük gün gelmiştir. Ama bazen, yaşanan o coşku çocuğumuzun gözyaşlarıyla gölgelenir.

Nolur beni bırakma anne

Sen de kal lütfen

Baba, seninle gelmek istiyorum

Seni seviyorum anne

Lütfen gitme...

Çocuklarımız bu gibi ifadeleri özellikle okula başlama dönemlerinde sıkça kullanırlar. Okula gitmeyi ya da okulda kalmayı reddedebilirler. Sizden ayrılmak istemeyebilirler. Sabahları okula gelmeden önce ya da sizden ayrıldığında fiziksel temeli olmayan ağrılar, özellikle mide bulantısı ve kusma ile birlikte baş ağrısı görülebilir.

Ayrılık kaygısı olarak nitelendirilen bu durumun ortaya çıkmasında, çocuğun geçmiş yaşantılarının, aile içi ilişkilerin, geçmiş okul deneyimlerinin büyük bir payı vardır.

Eğer; çocuğunuz bu belirtileri yoğun olarak yaşıyorsa ve,

- Çocuğunuz birkaç dakikada bir sizi görmeyi ve sesinizi duymayı talep ediyorsa, onu bırakmamanız için size yalvarıyorsa,
- Siz ayrıldıktan 10 dakika sonra dahi sakinleşmiyorsa ve sürekli sizden ayrı kalacağına dair bir kaygı yaşıyorsa,
- Ev dışında oynamayı, siz yanında yokken uyumayı reddediyorsa, uykuya daldığında ayrılıkla ilgili kabuslar görüyorsa,

bu sorunla başa çıkmada yardıma gereksinimi olduğu ve bir uzmana danışmanın yararlı olacağı düşünülmelidir.

Sizlerin bu konuda yapabilecekleri ise şöyle sıralanabilir:

- Her şeyden önce çocuğunuzun sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesini sağlamanın ve onu terk etmeyeceğinizi onu inandırmanın yanı sıra; sizin de çocuğunuza güvenmeniz ve ona sorumluluk vermeniz gerekmektedir. Özellikle aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergilemeniz çocuğun öz güven geliştirmesini engelleyecek ve anne baba yanında değilken bir zarar görebileceği korkusu kazanmasına neden olacaktır.
- Çocuğunuzun kaygısı ile asla alay etmeyin, küçümsemeyin ya da onu bu konuyla ilgili olarak azarlamayın.
- Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğun böyle bir ayrılık kaygısı yaşaması doğaldır. Çocuğunuza sevilen birinden ayrılmanın ne kadar zor olduğunu bildiğinizi ifade edin ve ona

her şeyin yoluna gireceğini söyleyin. Bunu söylerken inandırıcı olmanız için sizin de buna inanmanız gerekmektedir.

- Çocuğunuzun bu konudaki cesaretini pekiştirin. Daha önce ayrı kaldığınızda nasıl da cesur davrandığını ona hatırlatın. Onunla, sevdiği bir masal kahramanının böyle bir durumla nasıl baş edeceğini konuşun.
- Çocuğunuzun kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu ödüllendirin.
- Çocuğunuzun 'büyük bir çocuk olma' nın nasıl bir şey olduğunu öğrenmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun okul hayatına hazırlayın. Ona, okula giden çocukların hikayelerini okuyun, anlatın.
- Okul için alışveriş yapın. Bunun eğlenceli geçmesi için özen gösterin.
- Ona okul hayatını anlatın. Bu, özellikle ilk kez okul yaşantısı geçirecek bir çocuk için, tanımadığı yeni ortama alışması açısından çok önemlidir. Ayrıca çocuğın, okulun sosyal ve fiziksel yapısını öğrenmesini sağlayın, herhangi bir sorun yaşadığında kimlere başvurabileceğini çocuğunuza anlatın ve onu bu kişilerle tanıştırın.
- Çocuğunuza neden okula gitmesi gerektiğini, okulun işlevinin ne olduğunu anlatın.
- Çocuğunuza, okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımları olacağını, okulda yaşayacağı eğlenceli olayları ballandıra ballandıra anlatın. Ona, kendi okul deneyimlerinden bahsedin.
- Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirin. Örneğin, sabah onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısıyla güne başlayın. Kahvaltının koşturmaca içinde geçmemesine özen gösterin, Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun; siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Çok yoğun bir gün yaşayacak olmanıza rağmen, onu düşüneceğinizi söyleyin.
- Kararlı olun, kararlı olmanın ona psikolojik olarak zarar vereceği inancından vazgeçin. Çocuğunuzun okula gönderin ya da okulda kalmasını sağlayın. Çocuğunuzun evde kalıp oyunlar oynamasına izin vermeyin. İsteddiği olmadığında göstereceği aşırı tepkiden ve kontrolsüz davranışlarından korkuyor olabilirsiniz. Böyle bir durumda, "Bu benim için zor, ama kararlı davranmam çocuğuma bu durumun üstesinden gelmesinde yardımcı olacak" sözlerini kendinize tekrar edin.
- Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve neşe ile (üzüntülü ya da öfkeli değil) "hoşçakal canım" deyin.
- Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin. Asla habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri tutun.
- Çocuğu sınıftaki diğer çocuklarla tanıştırın. Siz de diğer velilerle tanışıp, beraber etkinlikler planlayın, onlarla duygularınızı paylaşın.
- Çocuğunuza asla "Eğer okula gidersen ve uslu bir çocuk olursan sana istediğin bir oyuncak alacağım" gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptığında onu sonra ödüllendirin.
- Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.
- Eğer çocuğın evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.

**"Seneler geçip gider, büyürsün,
Bir gün olur, hepsi biter.
Endişeler, o çocuk üzüntün,
Hepsi biter.
Aydınlanır senin için geceler,
Güneş gibi görünürsün"**

Behçet Necatigil