

Ayrılık Kaygısı Okul Korkusu >>>>

Güvenli Bağlanan Çocuk Güvenli Ayırışır

Çocuk için doğumdan itibaren anne-baba ihtiyaçlarının her zaman karşılandığı ve sevildiği güvenli bir limandır. Doğal olarak çocuk bu limana bir bağlılık geliştirir. Çocuğun bakıma muhtaç olduğu dönemler bittikçe ailenin yavaş ve dikkatli şekilde güvenli ayrışmayı da desteklemesi gerekir.

İlk iki yaş güvenli bağlanmanın temelini oluşturur. Anne-babaya güvenli bağlanan bebek ilerde güvenli bir şekilde ayrılmaya isteklidir.

Kaygısız ayrılık birbirine bağlı anne-çocuk ile mümkündür.

Çocukların bu kaygıyı yaşamalarını doğal kabul etmeli ve yaşadığı olumsuz duyguları reddetmeden, kabul ederek çocuğa güven verilmelidir.

TEHLİKELİ SÖZLER

- Böyle yaparsan seni bırakır giderim.
- Senin annen olmayacağım artık.
- Böyle davranırsan seni sevmem.
- Korkacak ne var sanki?

YAPILMAMASI GEREKENLER

- Ağlamasın diye çocuğa haber vermeden ortadan kaybolmak.
- Çocuğun yanından hiç ayrılmamak.
- Çocuğunuza yalan söylemek.
- Çocuğun duygularını küçümsemek.



AYRILIKLARIN İLKİ “OKULA BAŞLAMA”

Okula başlayan bir çocuk annesine en çok bağılandığı 2 yaşına geri döner. Anneden fiziksel olarak ve uzun süreli ayrılacak olmak yoğun kaygıyı beraberinde getirir.

Çocuk okulda yani annesinden uzakta ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağını, orada değerli ve sevilen bir birey olup olmayacağını bilemez. Kaygıyı bu bilinmezlik yaratır. Doğal olarak çocuk bir an evvel annesinin yanına dönerek bu bilinmezliği sonlandırmak ve kaygıdan kurtulmak ister.

OKUL REDDİ

Çocuğun başlarda kaygı yaşaması, tedirgin olması çok doğal bir süreçtir. Süreç içerisinde desteklenmeyen, doğru şekilde yönlendirilemeyen veya önceki deneyimlerinden travmaları olan çocuklarda bu kaygı okul korkusuna dönüşebilmektedir. Siz velilere ve biz öğretmenlere düşen görev çocuğun kaygısını tanıyarak onu uygun şekilde yönlendirmek ve okul korkusunun önüne geçmektir.

Peki neler yapılabilir hep birlikte bir göz atalım;

- Okulu olumlu, kişilerin değer gördüğü, kendine değer kattığı ve sosyalleştiği bir yer olarak tanıtmak.
- Ayrılıkları mümkünse okul başlamadan önce başlatıp kısa süreli ve aşamalı olarak devam ettirmek.
- Çocuğun evde tanıdığı, sevdiği ve kendini güvende hissettiği eşyalarından okula getirmek.
- Çocuk için rutinler oluşturmak. (Aynı saatte kahvaltı etmesi, her sabah babayla aynı oyunu oynamak, anneye ayrılırken aynı sözleri söylemek gibi.)

Çocuklar yaşları gereği soyut kavramlar olan duyguları tanımlamakta zorlanırlar. Bu sebeple “ANNE BEN OKULDA DEĞERSİZ OLMAKTAN KORKUYORUM. SENİN YANINDA İHTİYAÇLARIMIN KARŞILANACAĞINI BİLDİĞİM İÇİN RAHATIM AMA OKULDA TEHLİKELERE AÇIK HİSSEDİYORUM VE BU YÜZDEN KAYGILANIYORUM” diyemez. Bunun yerine “OKULA GİTMEK İSTEMİYORUM EVDE KALMAK İSTİYORUM” der. Yaşadığı kaygının belirtisi olan karın ağrısı, kalp çarpıntısı gibi belirtiler de onu korkutur ve sürekli bunları bahane olarak söylemeye başlar. Unutmayın aslında çocuğunuz yalan söylemiyor, sadece duygularını ifade edemiyor. Burada siz ebeveynler çocukların sesi olmak ve onarı anlamak durumundasınız. Anlaşıldığını hisseden çocuk size daha kolay güvenir, cesareti artar ve uyum süreci kolaylaşır.



Zor ama bir o kadar da keyifli geçecek bu süreçte Şehit Mehmet Güngör İlkokulu Rehberlik servisi olarak her zaman yanınızda olduğumuzu hatırlatırız. Güzel bir eğitim-öğretim yılı olması dileklerimizle.

**Şehit Mehmet Güngör İlkokulu
Rehberlik Servisi**