

## OKUL FOBİSİ KARŞISINDA ANNE BABALAR OLARAK NE YAPMALIYIZ?

- Kızmak, suçlamak, cezalandırmak, dayak atmak sorunu ağırlaştırır.
- Ona değer vererek, onu dinleyerek soruna neden olan faktörleri bulmaya çalışmalıdır.
- Çocuğa bu korkunun birçok çocukta görülebildiği ve değişiminin mümkün olduğu anlatılmalıdır.
- Çocuğu okula özendirici ve destekleyici olunmalıdır, örneğin birlikte okul alışverişi yapmak bile özendirici olacaktır.
- Okulun önemini basit bir dille açıklanmalıdır.



- Çocuğu okula götürürken orada neler yaşayacağına dair çok açıklamaya yapılmamalıdır; bu çocuğun kaygı düzeyini artırır. Kısaca "Öğretmenin ve arkadaşların olacak" denilmelidir.
- "Biz seni, sen izin verene kadar bahçede

bekleyeceğiz, alışınca bize gitmemizi söylersin", "Biz seni mutlaka almaya geleceğiz, sakın merak etme" gibi açıklamalar yapılarak güven verilmelidir.

- "Sınıfta oturamayız, okul kurallarına uymaz" denilmeli.
- Sakin ve rahat görünmelidir , bu çocuğu da olumlu etkiler.
- İlk günlerde okulda biraz kalıp "bugün bu kadar" denilmeli ve bu süre yavaş yavaş artırılmalıdır.

-- Okula giderken yapılan vedalaşmalar kısa tutulmalıdır.

- Ebeveynler, çocuğun okulda olduğu sırada herhangi bir etkinliğe katılacaksa bu konu hakkında çocuğa bilgi verilmemeli, onun yanında konuşulmamalıdır. Çünkü kendisi okuldayken anne ya da babasının eğleneceğini düşünebilir ve okula gitmeyi ceza gibi algılayabilir.



- Okula gitmesinin gerekliliği konusunda tüm aile fertleri tarafından net bir tavır sergilenmeli ve okula gitmesi konusunda kararlı olunmalıdır. Bir gün bile evde kalmasına izin verildiğinde ilerleyen günlerde şansını denemek isteyecektir.
- Servisi kaçırmaması ya da eve dönmesi durumunda , en kısa zamanda okula dönmesi sağlanmalıdır.
- Mutlaka öğretmeni ve okul rehberlik servisiyle işbirliğine gidilmelidir.

**Tüm bu çabalara rağmen çocuk okula gitmeyi ciddi bir şekilde reddediyorsa, bu belirtiler aradan geçen zamana rağmen azalmıyor aksine artıyorsa, gelişimini ve yaşantısını olumsuz yönde etkileyecek düzeydeyse mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır.**



Gölcük Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# OKUL FOBİSİ



Kavaklı Mah. Adnan Menderes  
Bulvarı 86. Sok No: 3 Gölcük

Tel: 0262 422 50 71

Web:www.golcukram.meb.k12.tr

## OKUL FOBİSİ NEDİR?

Çocuğun şiddetli bir endişe duyarak okula gitmeyi reddetmesidir.

Okulların ilk açıldığı aylarda daha sık görülür. Ayrıca okula ilk başladıkları yıl ve okul değişikliği yapılan zamanlarda daha sık karşılaşılr.

Okul fobisinin çoğunlukla anneden ayrı kalma korkusu ile yakından ilgisi vardır. Çocuk anneden ayrı kalmaz, kendisine ya da annesine bir şey olacağı korkusu taşır.

Okul korkusu; ilk kez ailesinden ayrı kalan ve hiç tanımadığı bir ortama giren çocuk için, ilk zamanlarda normal bir tepki olarak kabul edilebilir ve fobi olarak değerlendirilemez. Ancak korku durumu bir haftadan uzun sürer, çocuğun okuldan soğumasını giderek artırır, okula gitmesi yönünde evde verilen tüm desteğe rağmen sonuç alınmaz ise okul fobisinden söz edilebilir.



## OKUL FOBİSİ NEDEN OLUŞUR?

- Aşırı koruyucu anne baba tutumları, önemli bir neden olabilir. Çocuğu evde koruyan, kollayan, besleyen, denetleyen ebeveynlerin, çocuğun her isteğini yerine getirmesi, onun yapabileceği şeyleri kendisinin yapması, ev alanın dışında da aynı tutumla çocuğu dış çevre gerçekliğinden yalıtıp sokakta gördüğü her şeyi tehlike kaynağı olarak değerlendirerek bunu çocuğa aşılması, çocukta bu tür bir fobi oluşumunu tetikleyebilir.



- Kaza ya da hastalık durumları, sevdiği birinin ölümü,
- Okul arkadaşının gidişi ya da okulda zorbalığa maruz kalma
- Anne babanın boşanması, maddi sıkıntılar, aile içi şiddet
- Kardeş doğumu

## BELİRTİLERİ NELERDİR?

Okulda;

- Okula karşı çok isteksiz ve mutsuzdurlar.
- Okulda nedensiz yere ağlarlar, sıkı sık sınıftan dışarı çıkmak isterler.
- Öğretmenden korktuğunu ya da bir arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söylerler,
- Okuldaki etkinliklerde içe kapanık ve korkulu davranırlar.
- Anne ve babasının da kendisiyle okula gelmesini isterler ve ayrılmak istemezler.
- Ödevlerine ilgi göstermezler.



Evde;

- Evde genellikle mutludurlar ama bazı durumlarda evde de huzursuzdurlar ve anne babalarının peşinden ayrılmazlar.
- Okul saatlerinin yaklaştığı zamanlarda ağlama, sinirlilik, saldırganlık, baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı vb. fiziksel belirtilerle kendini gösterir ve bu belirtiler genellikle evde kalmalarına izin verildiğinde birden sona erer.