

## OKUL KORKUSU NEDİR?

Okul fobisi (*okul korkusu*) kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

Okulun ilk günlerinde görülen bu korkunun kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden '*ayrılma korkusu*'dur.

## OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

Okul korkusu yaşayan çocuk okula olan isteksizliğini bazı tipik bedensel yakınmalarla dile getirir:

- Baş ağrıları
- Karın ağrıları, mide bulantısı, kusma hissi
- Titreme
- İştahsızlık, huysuzluk
- Ağlama nöbetleri
- Uyku düzeninde bozukluklar

## OKUL FOBİSİNİ TETİKLEYEN AİLE YAPISI

- **Hatalı Anne-Baba Tutumları**
  - ✓ *Aşırı Korumacı Aileler*: Kaygı bir aile nevrozudur. Aile bireyleri birbirlerine aşırı bağımlıdır. Ailede sürekli biri ötekine veya kendisine bir şey olacağı endişesi taşır. Bu tarz aileler çocuklarının farklı ortamlardaki kişilik gelişimlerine

sürekli müdahale ettiği için çocukta bağımsız karar verme, başkalarıyla iletişime geçme becerisi gelişmez.

- ✓ *Aşırı Serbest Aileler*: Tamamen otoritesiz bir yaklaşım çocuğun sorumluluk almasına ve vicdan gelişimine engel olur. Çocukta uyum sağlayamama ve yönsüzlük görülür.

- **Anne-Baba Arasında Yaşanan Sorunlar**: Anne-baba kavgasında lafı geçen boşanma sözü, babanın anneye şiddet uygulaması durumlarında çocuğun anneyi koruma niyetiyle annenin yanında kalmak istemesi
- **Ailede Karşılaşılan Hastalık, Taşınma, Ölüm, Sosyo-Ekonomik Değişiklikler**
- **Yeni Bir Kardeşin Doğumu**

## OKUL KORKUSU GELİŞTİREN ÇOCUĞUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Okul fobisi geliştiren çocukta genellikle aşağıdaki kişilik yapısı gözlenir:

- Performans Kaygısı: Başarılı olma isteği vardır. *Başaramayacağım* endişesi taşır.
- Uslu, uyumlu
- Aşırı onay bekleyen

- Hassasiyet yoğunluğu: Başkalarının ne düşündüğüne aşırı önem verme
- Duygusal yoğunluk: Başkalarının ne hissettiğine aşırı önem verme
- Çabuk etkilenme, kırılğan yapı



## OKUL KORKUSU GELİŞTİREN ÇOCUĞUN ENDİŞELERİ

- Okulda kaybolacağı ya da unutulacağı endişesi
- Okulda temel ihtiyaçlarını (yemek yeme, tuvalet vb.) karşılayamayacağı endişesi
- O evde yokken anneye ya da aile bireylerinden herhangi birine kötü bir şey olacağı endişesi
- Annenin yeni kardeşle daha fazla zaman geçireceği endişesi

## OKUL KORKUSU KARŞISINDA AİLENİN TUTUMU NE OLMALIDIR?

- Çocuğun kaygısı anlayışla ve sabırla karşılanmalıdır. Bu bir *şımarıklık* ya da *inatlaşma* değildir. Çocuğun yaşadığı gerçek bir korkudur. Okula gitmediği için çocuk suçlanmamalıdır.
- Sınıfa girmesi yönünde zorlamak, baskı yapmak işleri daha da zorlaştırır.
- Etkin iletişim tekniklerini kullanarak 'empati' yapmak, çocuğun korkusunu ve nedenlerini dinlemek çocuğun kaygısını yatıştırır. Bununla beraber konunun aile ortamında sürekli konuşulması '*Yarın okula gidecek misin?*' gibi cümlelerle konunun sıcak tutulması çocuğun endişelerini daha da artırır.
- Çocuğa okul ve öğretmen tanıtılmalı. Öğretmene çocuğun kaygısı ile ilgili bilgi verilmelidir. İlkokul çağındaki çocukların eğitiminde en önemli unsur öğretmen ile çocuklar arasındaki ilişkidir. Sabırlı, anlayışlı, güler yüzlü bir öğretmen aşırı rekabetçi ve mükemmeliyetçi bir öğretmene göre okul fobisiyle baş etmeyi çok daha çabuk başarabilir. Bir süre sonra öğretmen çocuğun dünyasındaki en etkin, en vazgeçilmez kişi olur.
- Sınıfa girmek istemese de çocuğun her gün mutlaka okula gelmesini sağlayın. Evde

kaldığı süre arttıkça okula dönmesi ve endişesi artacaktır.

- Okula uyum sürecinde 'Basamaklandırma' tekniğinden yararlanabilirsiniz. Başlangıçta çocuk ebeveyni ile birlikte 1(bir) saat, birkaç gün sonra 3-4 saat, birkaç hafta sonra tam gün kalabilir. Ebeveyn çocukla anlaşarak okuldan ayrılabilir. Çocuğa söylemeden annenin okuldan ayrılması çocuğun güvensizliğini iyice pekiştirir.
- Temel nokta çocuğun okula ve öğretmene **güvenebilmesidir**. Bu sebeple, okulla ve öğretmenle ilgili olumsuz düşünceler çocuğun yanında konuşulmamalıdır.
- Vedalaşmalar kısa tutulmalıdır.
- Çocuğun farklı bir ebeveynle okula gelmesi ya da servise verilmesi problemi kendiliğinden çözebilir.
- Okul korkusunu akla getiren belirtiler söz konusuysa mutlaka okul rehber öğretmenlerinden yardım alınmalıdır.



ŞEHİT POLİS SABRİ KÜN İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



OKUL KORKUSU

'N'OLUR BENİ BIRAKMA ANNE'

VELİ BROŞÜRÜ