

• Çocuğunuza, okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımlar edineceğini, okulda yaşayacağı eğlenceli olayları anlatın. Ona, kendi okul deneyimlerinizden 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.

• Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve neşe ile “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 yaptıktan sonra onu ödüllendirin.

• Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.

• Eğer çocuğun evde kalması gerekirse, evde geçireceği vakti eğlenceli bir hale getirmeyin.



• Çocuk okula gönderilirken ebeveynler çocuğun başına bir şeyler geleceğine dair kaygılarını çocuğa yansıtılmamalıdır.

• Fobik bozukluğu olan kişilerin bu fobilerle başa çıkması için uygulanan tedavi yaklaşımı çoğunlukla maruz bırakma tekniğidir. Bu teknikle kişinin korku yaşadığı obje veya durumla sürekli yüzleşmesi sağlanır. Okul korkusu olan çocuklar da eğer okula devamları sağlanabilirse zamanla bu korkularıyla başa çıkmaları muhtemeldir. **Bu yüzden okula gitmeme konusunda çocuğa kesinlikle taviz verilmemeli, kararlı olup çocuğun okula devamı sağlanmalıdır.** Sabah kalktığında okula gitmek istemeyen çocuğunuzu gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve çok rahatsız görünmüyorsa okula da gidebilecektir. Eğer çocuğunuzun fiziksel yakınmaları varsa ve genel yakınmalarına benziyorsa, çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve gönderin. Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktor kontrolü yararlı olacaktır. Aksi halde okula gönderin ve öğretmeni durumdan haberdar edin, çocuğunuz ciddi bir şekilde hastalanırsa sizi arayıp haber vermelerini isteyin.

Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında, mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin. Bazen çocuğunuz kendiliğinden eve dönebilir, bu durumda da yapmanız gereken onu okula geri göndermektir.

Okul korkusu konusunda önerileri mutlaka yapmaya çalışın. Bu sürecin uzaması durumunda profesyonel bir yardım almanız gerekmektedir. Okulunuz **Rehberlik Servisi** ile iletişime geçebilirsiniz.



Hazırlayan

Psk Dan. Serkan KABALAK

ÇORUM  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# Okul Korkusu

“Çocukların nasihattan çok, iyi örneğe ihtiyaçları vardır.” **Joseph Joubert**

## OKUL KORKUSU (FOBİSİ)

Okulların açıldığı ilk günlerde özellikle çocuğunu ilk kez okula kayıt yaptıran aileleri tatlı bir heyecan sarar. Ne de olsa gözü gibi baktıkları çocukları okul çağına gelmiş ve artık onların da çocukları okula gidecektir. Ama bu heyecan, sevinç her aile için aynı şekilde devam etmez. Bazı aileler için bu heyecanın ve sevincin yerini endişe ve korku almaya başlar. Çocukları okula gitmek istememeye okuldan korkmaya başlarlar. Okula geldiklerinde hemen okuldan ayrılmak, ailelerinin yanında olmak isterler. Ailelerinden ayrı okulda zaman geçiremezler çünkü hemen içlerini bir korku kaplar ve endişeye düşerler. Aileler ne yapacaklarını şaşırırlar, bu durumun adını da koyamazlar. İşte çocuğun okula gitmek istememesi, okulda ailesinden ayrı kalamaması, çocuğun sürekli annesinin yanında kalma isteği okul korkusu (okul fobisi) olarak isimlendirilmektedir.

### OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Okul korkusu ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Bu hastalık aslında bir aile nevrozudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri diğerine bir şey olacağı endişesi- ni taşır.



### En sık görülen nedenler :

• **Ayrılık Kaygısı:** Çocuğun anne babasından ayrıldıktan sonra onlara bir şeyler olacağı yönündeki düşüncelerdir. Ayrılık kaygısı çocuklardaki okul korkusunun en önemli nedenlerindedir.

- **Yanlış anne baba tutumları** (aşırı koruyucu, tutarsız vb.) sonucu anne babaya bağımlı hale gelen çocuk ondan ayrılmakta güçlük çekebilir.
- Çocuğun okula başladığı dönemlerde yeni bir kardeşin doğması nedeniyle kendisi okuldayken onu sevdiği düşüncesi ile **kardeş kıskançlığı** yaşayabilir ve okula gitmekte sorun çıkarabilir.

- **Aile içerisinde okulla ilgili söylenen olumsuz ifadeler**( Okulda yaramazlık yaparsan öğretmen seni döver gb) çocuğun okula karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir.

Çocuk, okula geldiği ilk günlerde okulda karşılaştığı olumsuz öğretmen tutumları, arkadaşları tarafından alay edilme gibi olumsuz durumları okul yaşantılarına genelleyerek, okula karşı olumsuz bir tutum da geliştirebilir.

### OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

Okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirmeye ve bu sebeple kendilerini evde tutmak için ebeveynlerini ikna etmeye çalışan çocuklarda aşağıdaki belirtiler görülebilir.

- Baş ağrıları
- Karın ağrıları, bulantı kusma hissi.
- İştahsızlık, keyifsizlik
- Uyku düzeyinde bozukluklar.
- Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar.

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler ve bir gün çocuk okula gitmeyi reddeder. Zorlayınca ağlayıp sızlar bedensel yakınmaları şiddetlenir. Niçin gitmek istemediği sorulunca değişik cevaplar alınır. Kimi çocuk baş ağrısı, mide bulantısını gerekçe gösterir; kimisi arkadaşlarının ve öğretmenin kendisine kötü davrandığını söyler. Bazı çocuklar ise neden korktuğunu anlatamaz ve tanımlayamazlar. Okul fobisi daha çok ana okulu ve 1. Sınıfa başlayan çocuklarda görülür.

## AİLEYE ÖNERİLER

• Her şeyden önce çocuğunuzun sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesini sağlamanın ve sizin onu terk etmeyeceğinize 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 geliştirmesine neden olacaktır.

• Çocuğa, “bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun” gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.

• Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğun böyle bir ayrılık kaygısı yaşaması doğaldır.

• Çocuğunuzun kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu ödüllendirin.

• 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 çocuğun, okulun sosyal ve fiziksel yapısını öğrenmesini sağlayın, herhangi bir sorun yaşadığında kimlere başvurabileceğini çocuğunuza anlatın ve onu bu kişilerle tanıştırın.



Rehberlik Eğitiminin RÜHÜDÜR