

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 düşünceğinizi söyleyin.

Çocukta 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 tanıştırsın. 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 davranış 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 yansıtmamalıdır.

Okul Korkusu Önleme

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. 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.