

## OKULA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUĞUMA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM ?



### Okul fobisi nedir?

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmek istememesi, okula gitmeme konusunda direnmesi şeklinde tanımlanabilir.

### Okul Fobisinin Belirtileri

Okul fobisi teşhis edilen çocuklarda görülen, çoğunlukla okul sabahları gözlenen ve tatil günleri kaybolan belirtiler şunlardır:

- Baş ve karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.
- Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmak, alıngan ve sinirli olma

Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler. Çocuğun ailesi okul günleri, her sabah, bu belirtilerden kaynaklanan şikâyetlerin nedenini bilemediği için nasıl davranması gerektiğini de kestiremez.

## Okul Fobisinin Nedenleri

□ En önemli nedenlerden biri anneyi kaybetme korkusudur. Çocuk okuldayken annesinin evi terk edeceğini, okul dönüşü annesini evde bulamayacağı düşüncesiyle, okula gitmek istemez. Çocuk okula gitmeden bir süre önce annesinin: "Söz dinlemezsen seni bırakıp gideceğim" şeklinde bir tehdidi ile karşılaşmışsa, bu tehdit çocuğun aklından çıkmaz, çocuk da okula gitmemekte direnir.

□ Önemli nedenlerden bir diğeri de, evde küçük bir kardeşin bulunmasıdır. Çocuk okulda olduğu süre içinde, annesinin kardeşi ile meşgul olduğunu, onunla ilgilendiğini düşündükçe rahatsız olur okula gitmek istemez. Bazen okula gönderilmeyi, çocuk, evden atılma olarak değerlendirir. Kardeşi doğar doğmaz veya kardeşi doğduktan çok kısa bir süre sonra anaokuluna gönderilen çocuklarda bu duygu görülebilir.

□ Sınıfta yapılan faaliyetler çocuğa zor gelebilir veya belli bir faaliyeti (resim, müzik, yabancı dil gibi) başaramama endişesi onu okuldan soğutabilir.

□ Çocuk sınıf veya okul arkadaşlarına uyum sağlamada güçlük çekebilir: Alay edilme, beğenilmeme, arkadaşsız ve yalnız kalma endişesi onda okul fobisi oluşturabilir.

□ Bazen okulda uyumlu, hatta çok başarılı olan çocuklarda da okul fobisi görülebilir. Burada okul fobisinin kaynağı öğretmen veya okul ortamı olmayabilir. Bunun nedeni çok farklı nedenler olabilir.

Okul başlamadan bir süre önce aileden veya yakın çevreden birinin ölümü, anne veya babanın

hastalığı, anne-babanın ayrılması veya boşanması, annenin yalnız kalmaktan korkması gibi nedenler de çocuğun okula gitmek istememesine neden olabilir.

□ Annesine çok bağımlı olan bir çocuğun, okula problem çıkarmadan başlaması zordur. Çocuğuna aşırı düşkünlük gösteren, onu gereğinden fazla koruyan endişeli bir anne tarafından yetiştirilen çocuğun da, okula gitme konusunda güçlük çıkarması olasıdır.

□ Araştırma bulguları göstermiştir ki, anneyi yitirme korkusu, kardeş kıskançlığı, annenin çocuğundan ayrılmaya hazır olmaması, ailenin eğitimsel hataları, anne-baba anlaşmazlığı, aile atmosferinin gerginliği, çocuğun okul yaşamını olumsuz yönde etkileyen ve okul fobisine yol açabilen nedenlerdendir.



## Okul Fobisini Önlemede Ailelere Öneriler



• Çocuğa korkusunu ifade etmesine fırsat verilmelidir. Çocuğa bunda korkulacak bir şey olmadığını kanıtlamaya çalışmak yerine onu anlamaya çalışmak ve bu süreçte yalnız olmadığını hissettirmek önemlidir.

□ Sadece anne değil bazen babanın da çocuğu okula bırakması, zaman zaman okulu ziyaret etmesi, çocuğu desteklemesi okul korkusunu yenmesini sağlayabilir.

□ Öğretmen çocuğun okulda kendini kanıtlaması, başarılı olduğu alanda kendini göstermesi için fırsat verilmelidir. Çocuğun sosyalleşmesi ve arkadaş ilişkilerini güçlendirmesi için okulun dışında da birkaç sınıf arkadaşı ile görüşmesi ve oynaması sağlanmalıdır.

□ Çocuğun yeterince dinlenmiş olmasına dikkat edilmelidir çünkü çocuk uykusunu alamadığında okula gitmek istemeyebilir.

□ Çocuğa empati ile yaklaşılmalıdır. Anlaşıldığını hissetmek çocuğun rahatlamasını sağlar.

□ Çocuğun okula gitmesinde tüm aile fertleri tutarlı davranmalıdır. Okula gitme konusunda ödün verilmemelidir

□ Çocuk okula gitmek istemediği için suçlanmamalıdır ve duyduğu korku ile alay edilmemelidir.

□ Korkulardan kurtulması için çocuk tehdit edilmemelidir çünkü bu durum çocuğun korkulardan kurtulmasını sağlamayacağı gibi yeni korkular edinmesine neden olur.

□ Çocuğun tepkisinin aileye öğretmene ya da okula karşı olmadığı akılda tutularak onu anlamaya çalışan sevecen bir tutumla yaklaşılmalıdır.

□ Okula düzenli devam eden çocuklar için ödül kullanılabilir. Bu ödüller çocuk okula gittiğinde daha çok manevi olmalı ve sürekli olarak verilmeli zamanla davranış sürekli hale geldiğinde ödüller azaltılarak bitirilmelidir.

□ Anne baba çocuğa dürüst davranmalıdır, söz verdiği saatte çocuğu okuldan alıp sınıf kapısı önünde bekleyeceğini söylediğinde beklemelidir, ayrılmamalıdır.

□ Çocukların sınıfta daha az endişe duymalarını, daha huzurlu olmalarını sağlamak üzere, gerekirse önce 1 saat, sonra yarım gün, en sonunda da tam gün okula gitmelerini sağlamalı, gerektiğinde ailenin okula gelmesi ve 2 veya 3 güne kadar sınıfta oturmaları yararlı olacaktır