

OKUL KORKUSU



BELİRTİLERİ NELERDİR?

OKUL KORKUSU (FOBİSİ)

ÇOCUKLARDA KUVVETLİ BİR ENDİŞE NEDENİYLE OKULA GİTMEK İSTEMEME VE GİTMEYE DURUMU; OKUL REDDİ YA DA OKUL FOBİSİ OLARAK ADLANDIRILMAKTADIR.



*Baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı kusma hissi, iştahsızlık, isteksizlik, uyku düzeninde bozukluklar, okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar şeklinde kendini gösterir. Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır.

*Heves ve enerji kaybı oluşmaya başlaması,
*Alınan ve sinirli olma halinde artış görülmesi,

*Okul etkinliklerine karşı pasif, içe kapanık ve utangaç davranması,

*Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlamaya, kavga etmeye başlaması ve dikkat çekmeye çalışmak için uğraşması,

*Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olması,

*Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştirmesi ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kaybolması,

*Bir seferde günlerce okula gitmediğinin olması,

*Okula gitmediği için suçluluk duymaması.

Ailelere Öneriler

✓ Öncelikle çocuğu anlayışla karşılayalım; kızmak, öfkelenmek, dayak atmak sorunu ağırlaştırabilir.

✓ Okul ile ilgili alışverişleri birlikte yapın.



✓ Okulla ilgili pozitif şeylerden bahsedin. Okulda yeni arkadaşlarla tanışacağından, okumanın çocuğa katacağı güzelliklerden bahsedebilirsiniz.

✓ Çocuğa "bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.

✓ Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.



✓ Çocuk okula gideceği gün aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları korkuyu tetikleyecek ya da çağırıştırarak davranışlardan uzak durmaları gerekir.

✓ Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmelidir.



✓ Okula gelmek istemiyorsa kul günleri evde sıkıcı vakit geçirmesini sağlayın



✓ Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır.



✓ Okula geliş-gidiş saatleri, kimin getirip götüreceği açıklanmalıdır. Çocuğun ilk gün yaşadığı en önemli kaygısı, sürekli okulda kalacağı ve eve dönmeyeceği ile ilgilidir. Okulda acil bir durum olduğunda onunla kimin ilgileneceği Bu tip kaygıların giderilebilmesi için, çocuğa açık-net bilgiler verilmeli ve çocuk bu şekilde rahatlatılmalıdır.



✓ Anne babanın geçmişte arkadaşları ve öğretmeniyle olan olumlu yaşantılarından örnekler verilebilir. Okul yıllarına dair albümler gösterilip anılar anlatılabilir.



✓ Boş zaman ve oyun becerileri kazandırılarak anne babaya bağımlılık azaltılabilir.



✓ Anne sakin, sabırlı ve güvenli olmalıdır. Çünkü annenin tüm duyguları aynen çocuğa yansır.



✓ Yatış ve kalkış saatlerinin rutine oturtulması okula uyumun yanı sıra çocuğunuzun verimli öğrenmesine de olumlu etki sağlayacaktır.