

OKUL FOBİSİ

Sevgili veli ve öğretmenlerimiz, biliyorsunuz ki yeni eğitim-öğretim yılına başlarken çocuklarımızın süreçten en büyük verimi alması hepimiz için çok önemli. Bu süreçte çocuklarımızın olası kaygı ve korku durumlarını en iyi şekilde yönetmek de bizlerin elinde.

Öncelikle her çocuğun farklı olduğunu ve okula ilişkin tepkilerinin de aynı olmayacağını unutmamalıyız!



Okul Fobisi Nedir?

Çocuğun okula gitme konusunda yoğun bir isteksizlik yaşaması, okula gitmeyi tamamen reddetmesidir.



Her çocuk, özellikle okula yeni başlayanlar okulla alakalı korku yaşayabilir. Bu durum çocuğun okul fobisi olduğu anlamına gelmez.

Sadece okula yeni başlayanlarda değil farklı bir okula, sınıfa ya da kademeye geçenlerde de okul fobisi oluşabilir.



!!!Eğer bu korku azalmıyorsa, dirençli ve artarak devam ediyorsa, bir de üstüne kusma, karın ağrısı, uyku bozuklukları, çekinme gibi durumlar görülüyorsa okul fobisinden bahsedebiliriz.

Okul Fobisinin Nedenleri Nedir?

Okul fobisinin temelinde aileden özellikle de anneden "ayrılık kaygısı" vardır.

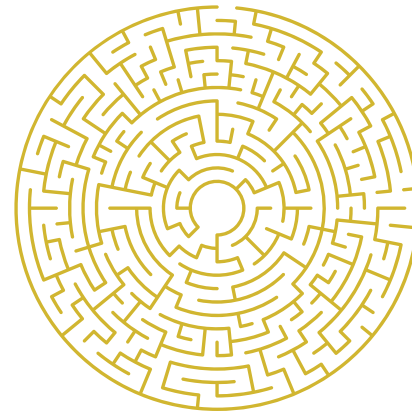
Çocuğa, aileye, okula ve çevreye göre başlıca nedenler:



- Kardeş kıskançlığı
- Ebeveyne bağımlı olma
- Genetik yatkınlık(ebeveynin çocuktan ayrılamaması)
- Evdeki çatışmalar
- İlgı ve sevgi eksikliği(Anne,baba, öğretmen vb kaynaklı)
- Boşanma,taşınma,maddi sorunlar
- Cezalandırıcı tutumlar
- Kaza,hastalık
- Başarısız olma korkusu(Özellikle ileriki kademelerde)
- Çocuğun kapasitesinin üzerinde sorumluluk verilmesi
- Mükemmelliyetçi ebeveyn tutumları
- Kıyaslanma
- Sosyal fobi
- ...

Okul Fobisinin Başlıca Belirtileri Nelerdir?

Okul fobisi yaşamak bilmediğimiz bir araçla,bilmediğimiz bir şehre,daha önce tanımadığımız insanlarla birlikte gitmeye benzer.Doğal olarak yaşı ne olursa olsun bu bilinmezlik çocuklarda "Adını koyamıyorum,neden bilmiyorum ama..."dedikleri bir kaygıya neden olur



- Yoğun mutsuzluk
- Somatik belirtiler: Tanımlanamayan, fizyolojik sebebi olmayan ağrılar

(Karın ağrısı,baş ağrısı,mide bulantısı, ateş,terleme,eklem ağrısı, çarpıntı ,nefes almada güçlük vs)

- Halsizlik,isteksizlik
- Etkinliklere karşı ilgisizlik
- İçe kapanıklık
- Öfke nöbetleri,kendine zarar verme davranışları
- Uyku ve yeme problemleri
- Okula gitmemek için yoğun ağlama nöbetleri
- Ebeveynden bir an olsun ayrılamama
- Öğretmenden sık sık izin alıp dışarıya çıkma
- ...

Ne Yapmalıyız?

NOT:Belirtiler genellikle okula gitme vaktinde yoğunlaşır, okuldan ayrılma vaktinde azalır ve daha çok Eylül, Ekim aylarında ortaya çıkar.



Zorlamak ya da görmezden gelmek sorunun çıkmaza girmesine neden olur.

En önemli kural:
Bu sorunu küçümsememek, geçiştirmemek, şımarıklık olarak algılamamaktır.

Çocuğun anaokuluna gitmesi adaptasyon sürecine olumlu katkı sunar. Anaokulu bu çocuklar için geçiş görevi görür.

• Ayrılık kademe kademe gerçekleştirilmeli
(Gerekirse anne okulda beklemeli, geçici bir süre olmak kaydıyla)

- Her kademe çocuk ile anlaşarak çocuk "Ben hazırım, gidebilirsin." dediğinde uygulanmalı.
- Ebeveyn ve öğretmen çocuğa verdiği sözleri mutlaka tutmalı.



- Çocuğa güven verilmeli(Özellikle terk edilmeyeceğine, okulun bir ayrılık olmadığına dair çocuk rahatlatılmalı.)
- Çocuk mutlaka okula getirilmeli ,devamı sağlanmalı
- Çocuğa tepkilerinin normal olduğu, geçici olduğu açıklanmalı, anlayışlı olunmalı
- Dokunma, sarılma, güler yüz, göz teması önemli ve etkilidir.
- Çocuğa kendini iyi hissettiren, ailesini hatırlatan bir nesne ile yardım edilebilir.
- Okul aile işbirliği ihmal edilmemeli
- Sorun devam ettiğinde bir uzmandan yardım alınmalı...

Sorun mutlak sabırla çözülebilir.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI