

Ailelere Öneriler

- 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.
- Çocuğunuzun neden okula gitmesi gerektiğini ve okulun işlevinin ne olduğunu anlatın.
- Çocuğunuzun okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımları olacağını, okulda yaşayacağı eğlenceli olayları anlatın.
- Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeye cazip hale getirin.
- Kararlı olun, kararlı olmanın ona psikolojik olarak zarar vereceği inancından vazgeçin. Çocuğunuzun okula gönderin ya da okulda kalmasını sağlayın. Çocuğunuzun evde kalıp oyunlar oynamasına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.
- Eğer çocuğunuz evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli hale getirmeyin.

- Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve neşe ile hoşçakal diyin.
- Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin, asla habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri tutun.
- Çocuğunuzun sınıfındaki 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,2 gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra ödüllendirin.
- Öğretmen, idare ve rehberlik öğretmeniyle iletişimi kesmeyin.



OKUL FOBİSİ



Yasin DEMİR
Psikolojik Danışman

Okul Fobisinin Nedenleri

- Anne ya da baba sürekli kaygıdan yakınmakta ve kendilerine bir şey olacağından korkmaktadır.
- Anne-baba çocuğa okulda, yolda bir şey olacağından korkmaktadır.
- Çocuk kendi yokluğunda anne ya da babasına bir şey olmasından korkmakta ya da kendisini terk edip gideceklerinden endişe duymaktadır.
- Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağından korkmaktadır.

Okul korkusu geliştiren çocuklar genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen çocuklardır.

Okul Fobisinin Belirtileri

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 düzeninde bozukluklar,
- ♦ Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar.

Okul Fobisi Olan Çocukların Ortak Özellikleri

- Anne-babası tarafından aşırı şekilde korunup kollanmışlardır,
- Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler,
- Uslu, uyumlu, anneye aşırı bağımlılık vardır,
- Annelerinden hiç ayrılmak istemezler, sanki onlara yapışık gibidirler, anneden ayrılma korkusu yaşarlar,
- Bağımlı kişilik özellikleri gösterirler,
- Her istekleri hemen karşılanmış çocuklardır.



Ailelere Öneriler

- ♦ Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona, okula giden çocukların hikayelerini okuyun, anlatın.
- ♦ Çocuğun büyük bir çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu öğrenmesini sağlayın.
- ♦ Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zaman ödüllendirin.
- ♦ Çocuğunuzun bu konudaki cesaretini pekiştirin. Daha önce ayrı kaldığınızda nasıl cesur davrandığını hatırlatın. Onunla sevdiği bir masal kahramanının bu durumla nasıl baş edeceğini konuşun.
- ♦ Çocuğun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğun böyle bir ayrılık kaygısı yaşaması doğaldır.
- ♦ Çocuğa bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun, numara yapıyorsun gibi söylemlerden kaçının.
- ♦ Her şeyden önce çocuğunuzun sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesinin sağlamanın ve sizin onu terk etmeyeceğinize inandırmanın yanı sıra; sizin de çocuğunuza güvenmeniz ve ona sorumluluk vermeniz gerekmektedir..