

## OKUL KORKUSUYLA BAŞETMEDE AİLEYE ÖNERİLER:

Okul korkusunu yenmekte aileye düşen bazı görevler vardır. Çocuğunuzun düzenli olarak okula gitmesini sağlayın.

Sorun ne olursa olsun ya da sorunu çözmeniz ne kadar zaman alırsa alsın çocuğunuz okula devam etmesini sağlayın. Ne kadar okula uzun süre devamsızlık yaparsa yeniden düzenli olarak gitmeye başlaması o kadar zorlaşacaktır.

Herşeyin yolunda gideceği konusunda güven vererek ağlayacakmış gibi görünse de yine onu okula götürün.

## OKUL KORKUSUYLA BAŞETMEDE ÖĞRETMENE ÖNERİLER:

Öğretmenin tutumu çocuğunuzun okulu sevmesi,kendine güvende hissetmesi yönünde olursa sorun daha çabuk çözülebilir. Bu arada çocuğunuzun okula gitmesi desteklenirken,bir yandan da aile içindeki iletişimdeki sorunlar,korkuya yol açan nedenler rehberlik servisi ile işbirliğine gidilerek çözülmeye çalışılır.



- Çocuğunuzun okula gitmesi konusunda tutarlı davranmak gerekir.
- Okul fobisinde yapılabilecek ilk iş çocuğunuzun okula olabildiğince çabuk gönderilmesidir.
- Okula gitme zamanı yaklaştıkça ebeveynlerin kaygılarını kontrol etmeleri gerekmektedir.
- Okula gidilecek gün sıradan bir gün gibi yaşanmalıdır.
- Çocuk okuldaki akranlarıyla iletişim kurması konusunda desteklenmelidir.
- Okul korkusunda öğretmen çocuğunuzun kaygısının kaynağının okulla bağlantılı olmadığını anlamalı , bu süreçte veli ve hekimle işbirliği yapılmalıdır.
- Çocuğunuzun aileden bağımsız gerçekleştirdiği sorumluluklar desteklenmelidir.
- Okula gitmediği için çocuğusa karşı suçlayıcı davranılmamalıdır.
- Çocuğunuzun okulda kendini güvende hissedebilmesi için öğretmen,veli birlikte hareket etmelidir.

### KAYNAKÇA:

- 1)Bir Büyüme Masalı;Okul Korkusu.Dr.Şebnem Soysal,Dr.Şahin Bodur
- 2)Okul reddi olan çocuk ve ergenlerin klinik özellikleri.Kayhan Bahalı,Ayşegül Yolga Tahinoğlu,Ayşe Avcı

## NİLÜFER REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Telefon : 0 224 2417300

Mail: niluferram@gmail.com

Adres: Fethiye mah. Nilüfer Hatun



## NİLÜFER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## OKUL FOBİSİ

Ekim, 2016

# Okul Fobisi

Okul fobisi okula gitmek istememe, okul reddi, evden ve anneden ayrılamama, tatil günlerinde normal yaşantı olmasına karşın okul günlerinde artan stres düzeyi ve fiziksel yakınmaların eşlik ettiği kaygı durumudur.



Okula uyum süreci kapsamında görülen okula gitmek istemeden farklı olarak uzun süreli, karın ağrısı, bulantı, kusma gibi tepkilerin de eşlik ettiği ve günlük hayatı da olumsuz etkileyen bir tablodur.

Okul fobisi yaşayan çocuklara bakıldığında anne– bebek ilişkisindeki bağlanmanın belirleyici rolü göze çarpmaktadır.

Anne– çocuk ayrılığının ilk yaşandığı yer okuldur ve bağlanma niteliği okul fobisi üzerinde belirleyicidir.

Anne doğduğu andan itibaren bebeğinin bir takım gereksinimlerini gidermek zorundadır. Beslenme, bakım, sevgi yenidoğanın temel ihtiyaçlarıdır. Bunların yanı sıra anne yenidoğana hayat konusunda da rehberlik eder.

.Bu rehberlik sayesinde çocuk sınırları, korkuları, kaygıları öğrenir.

Anne çok kısıtlayıcı bir rehber olursa çocuk özgüven geliştiremeyecek ve girişimci olamayacaktır.

Annenin onayına ve yanında olup işleri yoluna koymasına bağımlı hale gelecektir.

Oysa anne tehlikeler konusunda güven veren, destekleyici ve fırsat sunan bir rehber olursa çocuk yeni şeyler denemeye ve kendi başına başarmaya çalışacak ve anneden daha bağımsız hareket edebilecektir.

Özgüveni yeterince desteklenmiş ve denemesine fırsat sunulmuş çocuklarda okul fobisinin gelişme durumu daha az rastlanırdır.



## OKUL FOBİSİNE EŞLİK EDEN AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ VE SIKLIĞI:

Okula gitmede isteksizlik.(%75)

Birşeylerin ailesine zarar vereceği ya da onları yitireceği konusunda gerçek dışı bir anksiyetenin olması.(%67,5)

Anne ve baba yanında olmadan uyumak istememek.(%57)

Anksiyete nedeniyle evden dışarıya çıkıp oynamama(%40)

Ayrılma anksiyetesini yansıtan gece kabusları(%32)

Kötü bir olayın ailesiyle ayrılmasına yol açacağına ilişkin anksiyete saptanmıştır.(%27.5)

Genel olarak okul fobisinin sıklığı % 1 dir.

Ülkemizde okul reddi ile psikiyatri bölümüne başvuran çocuklardan erkeklerin daha fazla olduğu görülmüştür

