

# OKUL KORKUSU

REMZİ ZÜMRÜT İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



## OKUL KORKUSU (FOBİSİ) NEDİR?

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

Okula yeni başlayacak olan çocuklarda özellikle ilk hafta okul korkusu az ya da çok görülebilir. Çocukların ailesinden ayrılacağı, bilmediği bir ortama gireceği ve tanımadığı kişilerle beraber olacağı için korku hissetmesi normaldir. Okula devam sağlandıkça, öğretmen-veli-çocuk arasındaki güven oluştuğunda çocuk bu korkusunu yenecektir.

## BELİRTİLERİ NELERDİR?

\*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,

\*Alıngan 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 bunların birdenbire kaybolması,

\*Bir seferde günlerce okula gitmediğinin olması,

\*Okula gitmediği için suçluluk duymaması.



# AİLELERE ÖNERİLER

Okul ile ilgili alışverişleri birlikte yapın, çocuğunuzun seçim yapmasına izin verin



Okulla ilgili pozitif şeylerden bahsedin. Okulda yeni tanışacağı arkadaşlardan, okumanın çocuğa katacağı güzellikleri anlatın.

Anne-baba olarak kendi okul yıllarınızdaki öğretmen ve arkadaşlarınızla olan güzel anılarınızı anlatabilir hatta o yıllara ait resimleriniz varsa bunları çocuklarınıza gösterebilirsiniz.



Çocuğun endişeleri ve duyguları üzerinde konuşun. Bu hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.



Okula geliş-gidiş saatlerinde, çocuğunuzu kimin getirip götüreceğini ona açıklayın. Çocuğun ilk gün yaşadığı en önemli kaygısı, sürekli okulda kalacağı ve eve dönmeyeceği ile ilgilidir. Bu tip kaygıların giderilebilmesi için, çocuğa açık-net bilgiler verilmeli ve çocuk bu şekilde rahatlatılmalıdır.



Çocuğun okula gideceği gün aile üyeleri sıradan bir günmüş gibi davranmalı, korkuyu tetikleyecek ya da çağrıştıracak davranışlardan uzak durmalıdır.



Okula gitme konusunda asla ödün verilmemeli, mutlaka okula gitmesi sağlanmalıdır

Aile üyeleri özellikle ilk gün vedalaşmayı çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğunu hissettirmelidir. Ebeveyn çocuğa küçük bir öpücük verdikten sonra çocuğu öğretmenine teslim etmeli ve geri plana çekilmelidir.



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

