

OKUL FOBİSİ

ÜMRANİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

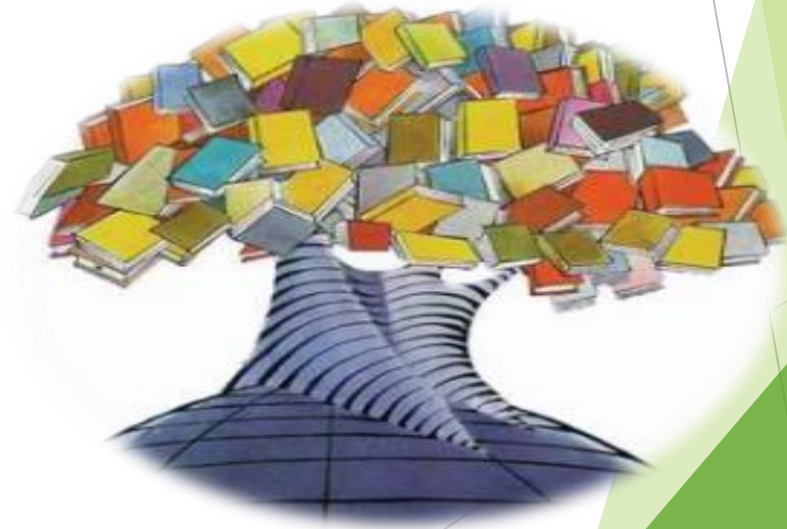
Biz istiyoruz ki ;

- ★ Düşüncelerini, duygularını rahat ifade edebilen,
- ★ Çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilen,
- ★ Kendine güvenen,
- ★ Öğrenmeye istekli,
- ★ Mutlu, başarılı çocuklar yetiştirelim.



Çocuğunuz okula başlıyor...

Okulun ilk günlerinde bazı sorunların yaşanması mümkündür ve doğaldır.



Ayrılık...

Çocuklar için en büyük korku;
anne babadan ayrılma, ortada kalma,
okuldan dönüşte anneyi evde bulamama
korkusudur.



Anasınıfı çok önemli..

- ★ Normal gelişim gösteren bir çocukta bu durum kabul edilebilir ancak sorun okula başlamakla ilgili değildir.
- ★ Bağımlı, ilişki kuramayan, arkadaşları ile oyunu reddeden, anne ile ilişkisi sağlıklı organize edilememiş bir çocuğun okula başlarken sorun yaşaması beklenmektedir.

Anne beni bırakma...

Aslında her yeni durum uyum sorunu yaşatır. Bu normaldir.

Anneden ayrılık deneyimini ilk defa okula başlarken yaşayan çocuklar, bu dönemde okulun içine girmeye ikna olmakta zorlanırlar ve tedirgin olurlar.



OKUL FOBİSİ

Çocukların okuldan korkması, bir tür **ayrılma kaygısıdır**. Çocuk okula gitmeyi reddedebilir ya da ana-babadan ayrılınca ortaya çıkan yoğun kaygı - korku nedeniyle büyük güçlükler çekerek okula gider.

Okul fobisi olan çocukta...



İlgi ve enerji kaybı,



Genel mutsuzluk hali,



Sinirlilik,



İçe kapanık olma durumu,



Nedensiz ağlama,



Baş ve karın ağrılarından yakınma,



Mide bulantısı,



İştahsızlık



Uykusuzluk



Ödevlere ilgisizlik gözlenebilmektedir.

OKUL FOBİSİ

Okul fobisi olan çocukların ortak özellikleri;
aşırı duygusal ve *anneye aşırı bağımlı* olmalarıdır.



OKUL FOBİSİ



Anne babaların çocuk için yeterli **güven duygusunu** sağlayacak ortam yaratamamış olmaları bu çocukların okula gittiklerinde farkında olmadan güvensizliklerini okula da yansıtmalarına neden olmaktadır.

Anne ve çocuk arasındaki bağımlı ilişkide;

- Annenin de çocuğa **bağımlı** olması,
- Ev içinde baskılı-kaygılı ortamların olması,
- Yeni bir kardeşin gelmesi,
- Çocuğun bu süreci henüz **anlayamamış** olması,
- Anne ve babanın çok kaygılı kişiler olmaları,
- Aile içinde bir yakınının kaybı ve hastalıklar
... gibi birçok faktör de etkili olabilmektedir.

OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

★ Okul fobisi olan çocuk **görünüşte nedensiz** olarak okula gitmekten korkmaktadır. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etmenler vardır.



OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

★ Bunların başında baskının egemen olduğu aile ortamı sayılabilir.

Okul fobisi olan çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından **aşırı** **özen** içinde büyütüldükleri görülür.



Bu annelerin;

- ★ Sürekli olarak çocuklarını **memnun** ederek, onların sevgisini kazanma çabası içinde oldukları,
- ★ Çocuklarının tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak hayal kırıklığına uğramaktan korudukları,



Bu annelerin;

- ★ Çocuklarının bedensel rahatsızlığıyla yakından ilgili oldukları, Çocukları gözlerinin önünde olmadığında kendilerini çok yalnız hissettikleri görülmektedir.
- ★ Bu anneler psikolojik ve fizyolojik olarak da çocuklarıyla yakın olma gereksinimi duyarlar.

Bu annelerin;

★ Bu annelerin bazılarının çocuklarını anaokuluna göndermekten kaçındıkları gibi arkadaşlarının evine oyun oynamak için bile göndermek istemediği görülmektedir. Bu tür yaşantılar çocuklarda ayrılık endişesi oluşturabileceğinden okul fobisini tetikleyen nedenler arasında sayılabilir.

-eski evimiz daha güzeldi...

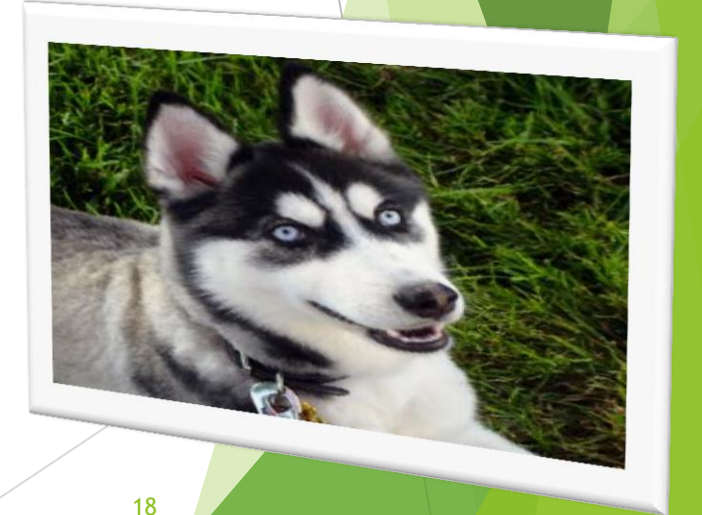
Yeni durumlar, bazı çocuklarda okul fobisinin oluşumu için başlı başına bir neden olabilir.

Yeni bir eve taşınma, okula başlama, yeni sınıfa geçme ya da farklı koşullar fobiye neden olabilir.



OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

- ★ Çocuk okula gitmeyi reddeder,
- ★ Sık sık baş ve karın ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetleri olur,
- ★ Aşırı bir şekilde hayvanlardan, hırsızlardan korkar,



OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

- ★ Çocuk hem kendisinin hem de anne babasının güvenliğinden sürekli olarak endişe eder ve korkar,
- ★ Karanlıktan çok korkar.
- ★ Aşırı bağımlı davranışlar sergiler,



OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ



- ★ Yalnız başına kaldığında kendisini güvende hissetmez,
- ★ Ev içinde sürekli olarak anne babasının etrafında dolaşır,
- ★ Anne babadan ayrılma sırasında çocuk kriz ve panik yaşar,

OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

Geceleri **uyumakta** zorlanır,
uykularında düzensizlik olur,
kâbus görür.

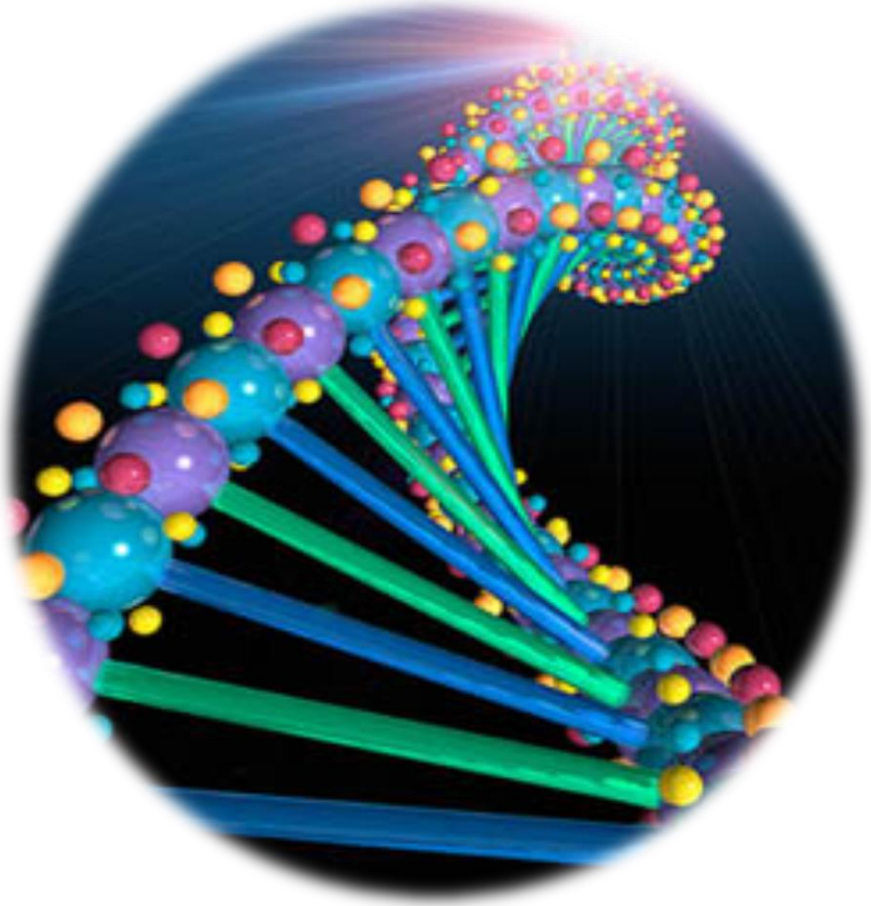


OKUL FOBİSİNİ TETİKLEYEN DURUMLAR

Çocuk kendini güvende hissetmiyor ve sürekli olarak “**sen yapamazsın!, beceremezsin, başaramazsın**” ön yargısıyla anne-baba tarafından gururu kırılıyorsa, diğer taraftan “**onlar öyle, sen neden böylesin**” gibi yaklaşımlarda bulunuluyorsa bu tür davranışlar çocukta okul fobisine yol açabilir.



OKUL FOBİSİNİ TETİKLEYEN DURUMLAR



Okul fobisinin başlangıcı bebekliğe kadar uzandığı gibi aynı zamanda *genetik özellikler* de etkili olabilmektedir.

OKUL FOBİSİNİ TETİKLEYEN DURUMLAR

Sosyal fobisi olan anne babanın çocuklarında sosyal fobi olasılığı fazladır. Bunun genetik mi yoksa öğrenme yoluyla mı geçtiği tam olarak bilinmemekle birlikte çocuklara destek olmak bu durumda çok önemlidir.

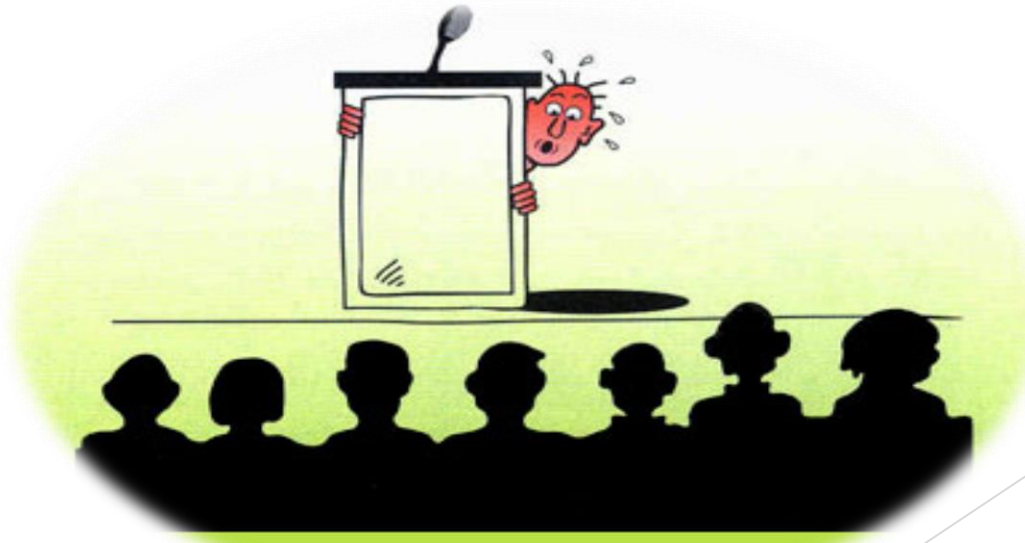


OKUL FOBİSİ GEÇİCİ MİDİR?

Okul fobisi geçici veya kalıcı olabilir.

Okul fobisi olan çocuklar evde kaldıkları sürece mutludurlar.

Arkadaş ilişkilerinde evde etkindirler.



OKUL FOBİSİ GEÇİCİ MİDİR?



Okul fobisi, okul yaşantısı süresince **her yaşta** görülebilir. Kalıcı okul fobisi zamanla oluşur. Bu fobinin oluşmasında gencin çocukluk yıllarındaki okul fobisini de içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür.

OKUL FOBİSİ GEÇİCİ MİDİR?

Kalıcı okul fobisi, geçici okul fobisinin tersine birtakım uyum zorlukları içerir. Bu çocukların sadece okuldan uzaklaşmalarının yanı sıra zevk aldıkları diğer faaliyetlerden de uzaklaştıkları görülür.



OKUL FOBİSİ GEÇİCİ MİDİR?

Bu tür çocuklar **okula olan korkularını tüm çevreye genelleştirirler.**

Sonuç olarak gerek insan ilişkilerinde gerekse yabancı oldukları ortamlardaki huzursuzlukları giderek artar.



OKUL FOBİSİ OLAN ÇOCUĞA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?



Çocuğunuzun okula dönmesi konusunda ısrar edin...

Okul fobisinde çocuklara yapılacak en iyi şey, çocuğunuzun mümkün olduğunca **çabuk okula geri** götürmenizdir.

Okula devam, çocuğunuzun okul korkusunda yaşadığı fizyolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olur ve sonunda çocuğunuz okula gitmekten yeniden zevk almaya başlar. Bu nedenle çocuğunuzun okula gitmeye devam ettiği sürece kendini daha iyi hissedeceği konusunda ikna ediniz.



Okula gitme zamanlarında eskisinden daha kararlı olun...

- ★ Çocuk için sabahları okula gitmek güç gelebilir. Çocuğunuza kendisini nasıl **hissettiğini sormayın** bu durum çocuğunuza şikâyet etmek için fırsat ve cesaret verecektir.
- ★ Çocuğunuzu gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve **rahatsız görünmüyorsa** çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve **gönderin**.



Okula gitme zamanlarında eskisinden daha kararlı olun...

- ★ Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında, mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin.



Okula gitme zamanlarında eskisinden daha kararlı olun...

Bazen çocuğunuz okuldan kaçarak eve dönebilir. Bu durumda da yapmanız gereken onu **okula geri** götürmektir.

Okul alışanlarının yardımını isteyin...

Okul çalışanlarını konu hakkında bilgilendirmeniz, görevlilerin çocuğunuzu anlamasına yardımcı olur.

Eğer ocuğunuzun okulda anksiyeteye bağlı fizyolojik sorunlarının artmasından korkuyorsanız, öğretmenin ya da okul yönetiminin izniyle 10-15 dakika dinlenmesini öneriniz.

Çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun...

Okula gitme vakti dışında bir zamanda çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun. Okul korkusu hakkında çocuğunuzu **suçlamayın** ya da **küçümsemeyin**. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşanabileceğini ve zaman içinde kendisini mutlaka daha iyi hissedeceğini anlatın.



Çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun...

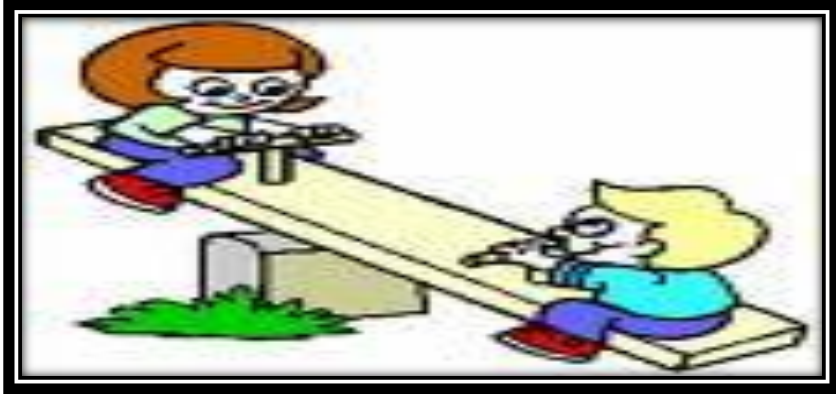
Çocuğunuzu tam olarak neyin mutsuz ettiğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuzu **kaygılandıran şeyin ne** olabileceğini sorun.

Eğer konu hakkında yapabilecekleriniz varsa elinizden geleni yapacağınızı söyleyin.



Çocuğunuzun akranları ile zaman geçirmesine yardımcı olun...

Böyle durumlarda çocuğunuzu **akranları ile vakit geçirmesi** için **teşvik** edin. Çocuğunuzu çeşitli aktivitelere göndermek, arkadaşlarını evinizde geceleri kalmaları için davet etmek, çocuğunuza yardımcı olacaktır.



Hangi durumlarda bir uzmana başvurulmalıdır?

Çocuk ,

- *Okulda uyuyorsa,
 - *Okuldan kaçıyorsa,
 - *Devamsızlığı varsa,
 - *Giderek artan bir ders başarısızlığı varsa
 - *Anne babayla sürekli sürtüşme içerisindeyse,
 - *Sürekli olarak **geceleri** kabus görüyorsa,
- bir uzmana başvurulmalıdır.*



AİLELER İÇİN ÖNERİLER

- ★ Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamaktan kaçınılmalıdır.
- ★ Çocuğa bu durumun bir çok çocukta görüldüğü ve **üstesinden gelinebileceği** anlatılır.
- ★ Çocuğun güvenini kazandıktan sonra her ne şekilde olursa olsun okula gitmesi gerektiği ve derslerinde başarılı olabilmesi için okula düzenli devam etmesinin önemi vurgulanır.

AİLELER İÇİN ÖNERİLER

Başlangıçta çocuk okula aileden birisi ile gidebilir, çıkışa kadar onunla beraber okulda kalabilir.

Bunun için okulla işbirliği sağlanmalıdır. Bir yandan da çocuğa sorunu ile ilgili bireysel danışma hizmeti verilir.



Sonuç olarak...

Okul fobisinin tedavisine ne kadar erken başlanırsa tedavi o kadar etkili olur ve çocuk kısa sürede okula döner.

Zaman zaman stresten kaynaklanan durumlarda tekrarlamalar görülebilir.



Teşekkürler.