



BALKANLAR KOLEJİ

EKİM AYI İLKOKUL REHBERLİK BÜLTENİ



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ**



OKUL FOBİSİ NEDİR?

Okul fobisi, çocuğun okulda yaşadığı sıkıntı, gerginlik ve huzursuzluğun nedenidir. Herhangi bir huzursuzluk ya da gerginliğin okul fobisi olarak tanımlanabilmesi için çocuğun yaşlarına göre abartılı tepki göstermesi gerekmektedir. Okul fobisinin en çok görüldüğü yaşlar, 5-6 yaş gurubu ile 11-12 yaş grubudur. Anneden ilk ayrılık, okul fobisi sürecini başlatır. Annesine ve anne yerine bağlandığı baba, anneanne, babaanne veya bakıcısı gibi çeşitli bireylere bağlı olan çocuk, sevdiği bu bireylerden ve alışık olduğu sevdiği ortamdan ayrılmak istemez. Çocuğun alışma süreci içinde gösterdiği direnç ve tepkiler zamanla ortadan kaybolmadığında bu durum kaygıya dönüşebilir. Sosyal fobi yaşayan çocuk, diğer çocuklar ya da öğretmeni tarafından kabul edilmeyeceği korkusunu yaşar. Bu çocuklarda iletişim becerileri diğer çocuklara göre zayıftır. Nerede, nasıl davranacaklarını çok iyi bilemezler ve bu yüzden diğer çocuklarla iletişim kuramazlar ve kendilerini yalnız hissederler.

Performans anksiyetesi ve özgüven eksikliğinin de okul fobisi oluşmasında önemli rolü vardır. Performans anksiyetesinde, okulun beklentilerine cevap verememek çocukta korku oluşturur. İlerleyen sınıflarda çocuğun başarısının önemi artar. Performans kaygısı da okula gitmek istemeyecek kadar korku oluşturabilir. Okul fobisi için tek bir neden belirtilemez. Çocuğun kişilik yapısı, ailenin yaklaşımı (özellikle de anne-çocuk ilişkisi), okuldan kaynaklanan faktörler birer etkidir. Aileler de farkında olmadan kendi korkularını çocuklarına yansıtırlar. Okul fobisi olan çocuklar aileleri tarafından aşırı korunur. Çocuk okula giderken, kısa süre için de olsa anneye vedalaşmak istemez ve farkında olmadan bu şekilde ilgi görmeye başlar. Okul fobisi, çoğu zaman çocuğun hayatında bir değişiklik olduğunda ortaya çıkar.

Okul fobisi olan çocuklar evde kalabilmek için çoğu zaman bedensel yakınmalarını dile getirerek anne babalarını ikna etmeye çalışırlar.

❖ Okul Fobisinin Ön Belirtileri:

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar,
- Ortada bir neden yokken ağlamaya başlamak,
- Alıngan ve sinirli olma.



❖ **Okul Fobisini Tetikleyen Unsurlar:**

- ✓ Anne- Baba arasında yaşanan sorunlar,
- ✓ Ailede karşılaşılan hastalık, göç, ölüm, sosyo-ekonomik değişiklikler,
- ✓ Okul, öğretmen değişikliği,
- ✓ Okuldan tatil ya da farklı nedenlerle uzak kalma,
- ✓ Okulda çocuğun öğretmeni ile sorun yaşaması, diğer çocuklar tarafından şiddet görmesi,
- ✓ Çocuğun cinsel taciz, istismara maruz kalması,
- ✓ Performans kaygısı: Çocuğun kendi potansiyelinden yüksek başarı beklemesi, anne-babaların, öğretmenlerin mükemmeliyetçi tutumlarıdır.

❖ **Ana-Babalara Öneriler:**

- ✓ Çocuğa okul açılmadan önce okul ve öğretmeni tanıtır, okul ve öğretmenle ilgili doğruları açık ve sade şekilde anlatır.
- ✓ İlk haftalarda okul hakkında veya öğretmen hakkındaki konuşmalarımıza dikkat ediniz kaygı ve endişelerimizi çocuğun yanında paylaşmayınız. Unutmayalım ki kaygı ve endişelerimiz bulaşıcıdır, çocuklarımız tarafından hemen hissedilir.
- ✓ Okulun ilk günü çocuğunuzu okula siz götürün ve kendini güvende hissetmesi için bir süre okulda kalın.
- ✓ Okul hakkında bilgi verilmeli, okulda yaşayabileceği şeyler anlatılmalı, olumsuz durumlarda anne babaya nasıl ulaşacağı konusu netleştirilmeli ve çocuğun kendisini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Çocuğunuzun size güvenmesi çok önemlidir. Yanından ayrıldığımızda neden gitmeniz gerektiğini, ne zaman gidip ne zaman döneceğinizi anlatın. Çocuğunuz gideceğiniz ve döneceğiniz vakti bilmelidir.
- ✓ Çocukların okula gitmeyi zorunluluk ya da ceza gibi algılamalarına sebep olacak konuşmalardan kaçınılmalı ve çocuklar okula gitmek konusunda teşvik edilmelidir.
- ✓ Çocuğunuzun elde ettiği başarıları takdir edilip onaylanmalı ve eleştirel bir yaklaşımdan kaçınılmalıdır. Böylelikle çocuğun kendine olan güveni artar hem de yeni başarılar elde etmek için heveslenir.

