

## 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 çocuğın evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli hale getirmeyin.

Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona, okula giden çocukların hikayelerini okuyun, anlatın.

- ◆ Çocuğın 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.
- ◆ Çocuğın korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğın 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.



- Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin ve neşe ile hoşça kal deyin.
- Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin, asla habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri tutun
- Çocuğunuzun sınıftaki 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 gibi vaatler vermeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra ödüllendirin.

## 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 **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.

## ZEYNEP BEDİA KILIÇLIOĞLU İLKOKULU



## REHBERLİK SERVİSİ

# “OKUL KORKUSU”

HAZIRLAYAN: Candan ÖRS KILIÇ

Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni