



OKUL FOBİSİ (KORKUSU)

Okula Başlangıçta Genel Olarak Neler Çocuklarda Kaygıya Sebep Olur?

Kimseyi tanımıyor
olmak

Öğretmeninin ona nasıl
davranacağını bilmemesi

Hep okulda kalacağı ve bunun tam
olarak bir ayrılık olduğuna dair yanlış
düşünceler.

Yemek, su, tuvalet gibi
temel ihtiyaçlarını tek
başına nasıl
karşılacağını bilmemek
ya da zorlanabileceğini
düşünmek

Okulun büyüklüğü

Bu Süreçte Çocuk Ne Düşünür?

Okulda ne yapılıyor? Nasıl ve ne zaman gidip geleceğim?

Evde iyiydim okul da neyin nesi?

Okuldayken evdekiler ne yapacaklar?

Ya annem babam beni almaya gelmezse?

Öğretmenim ve arkadaşlarım acaba bana nasıl davranacaklar?

Kaybolur muyum?

Karnım acıkırsa tuvaletim gelirse ne yapacağım okulda böyle durumlarda ne yapılıyor?





**Yetiştirme tarzınız,
çocuğunuzun sağlığı, zihinsel
kapasitesi, çevredekilerin
tepkileri, okula hazır oluşu ile
öğrenmeye olan ilgisi
çocuğunuzun okul yaşantısına
uyumunu belirleyecek
etkenlerdir.**



OKUL FOBİSİ NEDİR?

Genellikle 5-8 yaş ile 11-12 yaş grubu arasında görülen çocuğun kuvvetli bir endişe ile okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.



OKUL FOBİSİ NEDİR?

Okul fobisi ile ilgili genel algı çocuğun okula başladığı ilk zamanlarda bu durumun ortaya çıktığıdır. Fakat bu durum çocuğun okula başladığı süreçte değil sonraki süreçte de ortaya çıkabilir.

OKUL FOBİSİ



- Aşırı koruyucu ve baskıcı bir tutum sergileyen
- Boşanma ve yeni kardeş doğumu durumları olan
- İletişim problemleri yaşanan
- Genetik olarak kaygı durumuna yatkınlığı olan

Ailelerin çocuklarında sık görülür

OKUL FOBİSİNİN ÖN BELİRTİLERİ

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



Okul Fobisi anaokuluna giden, ilkokula yeni başlayan çocuklarda sık görülür. Ortaokul ve lise çağında da görülebilmektedir. Her ne kadar yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmakta ise de tedavi güçleşmektedir.

Her sosyo-ekonomik düzeyde görülmekle beraber erkek ve kız çocuklarında görülme sıklığında anlamlı bir farklılık yoktur.



Bu Çocukların Ortak Özellikleri

- **Ebeveynlerince aşırı bir şekilde korunup kollanmışlardır**
- **Sürekli anne-baba onayı beklerler**
- **Uslu ve uyumludurlar**
- **Anneye sürekli bir bağımlılıkları vardır.**
- **Her istedikleri anında karşılanmış ve bunun devamını isteyen yapıdadırlar**

Okula uyum genellikle 3-4 hafta gibi bir sürede tamamlanır. Çocuğun evden ve anneden ayrılabilmesi ile okula uyum arasında bir ilişki vardır.

Okul Korkusunun Nedenleri



Ayrılık Endiřesi

**Anne babadan ayrı
kalmanın getirdiđi
mutсуzluk**

**Yeni
Deneyimlerle Baş
Edememe**

**Değişim ve yeniliklerle baş
etmede zorlanabilir. Farklı
bir ortama girme
yabancılarla tanışma, okul
kurallarını öğrenme, kişisel
disiplin geliştirme vb.**

**Gerçekçi
Olmayan Yüksek
Beklentiler**

**Yetişkinlerin
beklentileri ile
mücadele edememek
ve bunun strese sebep
olması**

Kendini Yalnız Hissetme

Arkadaş edinme konusunda yetersiz yada isteksiz olma. Bu durum daha çok utangaç ve çekingen çocuklarda görülür. Arkadaş edinmede zorlanan bu çocuklar diğer çocuklarca alay edilebilir ya da dışlanabilir

**Zarar Verici
Davranışlara
Maruz Kalma**

Arkadaş edinme konusunda yetersiz yada isteksiz olma. Bu durum daha çok utangaç ve çekingen çocuklarda görülür. Arkadaş edinmede zorlanan bu çocuklar diğer çocuklarca alay edilebilir ya da dışlanabilir

**Okulla ilgili
Sorunlar**

**Özel bir etkinlikten sesli
okuma sınıf önünde ders
anlatma beden eğitimi
gibi etkinliklerden
korkma ya da güçlük
çekme**

**Uygun Olmayan
Sınıf
Yerleřtirmesi**

**Çocuğun sınıfta
istemediđi ya da
rahatsız olduğu bir
yerde oturması**

**Aile ile ilgili
Sorunlar**

**Aile içi çatışmalar, ailede
yaşanan başta sağlık
sorunları olmak üzere
çocuğun kaygılı olunan
durumlara şahitlik yapması
ya da yakın çevreden birini
kaybetmesi**

Öğretmenlere Öneriler

Çocuğun okulda kaygılanmasına neden olan faktörler (akran baskısı, alay, akademik ve sosyal becerilerde başarısızlık, aile tutumları vb) tespit edilmelidir

Öğretmenlere Öneriler

Okulun ilk günü ve ilerleyen günlerde yaptığımız gözlemler doğrultusunda okul fobisi potansiyeli taşıyan çocukların bu eğilimlerini destekleyecek ifadelerden kaçının. “Ödevini yapmayan okula gelmesin vb.”

Öğretmenlere Öneriler

Çocuğun rahatlamasını sağlayacak sınıf içi etkinlikler düzenleyin, sınıf ortamında mutlu olabilmesi adına düzenlemeler yapın

Öğretmenlere Öneriler

Çocuğu rahatlatma süreci tamamlandıktan sonra sınıf içi görevler vermeyi deneyerek, çocuğun sınıf içindeki önemini ve gerekliliğini hissetmesine yardımcı olun



Öğretmenlere Öneriler

Çocuğun bir süre ona eşlik eden aile bireyi ile derse katılımına müsaade edin, süreç içerisinde çocuğun yakınıni kademeli olarak sınıftan uzaklaştırın. Örneğin, önce aile bireyinin arka sırada oturmasını isteyin, sonrasında sınıfın dışında kapının yakınında beklemesini sağlayın, bir süre sonra da okul bahçesine geçmesini önerin

Öğretmenlere Öneriler

Kıyas, aşağılama, küçük düşürme, arkadaşlarının yanında kızma gibi davranışlar çocukta yalnızlık hissi yaratacaktır. Bu gibi davranışlardan kaçınılmalıdır

Öğretmenlere Öneriler

Okulda, okul korkusu olan çocuk etkinliklere dâhil edilmeli. Fakat burada çocuğu etkinliğe katılım için zorlamamalı çocuğu etkinliği gerçekleştirebileceğine dair yüreklendirmelidir



Öğretmenlere Öneriler

Okul korkusu olan çocuğun yetersizlikleri yerine başarıları ön plana çıkarılmalıdır

Okul korkusu olan çocuğa hangi durumda ne yapacağı, kimden ne şekilde yardım alabileceği açıkça öğretilmelidir



Öğretmenlere Öneriler

Çocuklara karşı mesafeli ve kararsız olan öğretmenler kaygıyı tetikler. Bu gibi davranışlardan kaçınmak gerekir

Okul korkusu olan çocuğun gruba ait olma gereksinimi göz önüne alınıp grup çalışmalarında bulunması sağlanmalıdır



Öğretmenlere Öneriler

Okula gitmeme ne kadar uzarsa, problemin çözümü o kadar zorlaşır. Çocuğun mümkün olduğu kadar çabuk, yeniden okula devam edebilmesini sağlamak gerekmektedir. Özel durumlar dışında, her rahatsız olduğunda okuldan eve gönderilmemelidir