

# OKUL FOBİSİ



## NEDİR?

Şiddetli endişe nedeniyle okula gitmeyi ısrarla istememe durumu okul fobisi, okul korkusu olarak adlandırılır.

Okul fobisi sıklıkla okula başlama yaşı olan 5-7 yaşlarda ortaya çıkar.

Ergenliğe geçiş dönemi olan 10-14 yaşlarında da okula gitmede isteksizlikle kendini gösteren okul fobisi görülebilmektedir

## Belirtileri

- Baş ve karın ağrıları
- Evde kalmada aşırı ısrar etme
- Okul faaliyetlerine pasif yaklaşma
- Anne bağıllık, içine kapanma



## Nedenleri

- Okul fobisinin gelişmesini birçok neden tetikleyebilir. Okula karşı aşırı korkunun temeli ailenin tutum ve davranışlarından kaynaklanır. Genetik ve çevresel faktörlerin okul fobisi gelişmesinde etkisi vardır. Özellikle anaokulu ya da ilkokula başlayacak olan çocuklarda ayrılma anksiyetesi şeklinde gelişir. Çocuk; anne ya da bakım verenden (bakıcı, anneanne, babaanne vb. gibi) ayrılmak istemez.

## Nedenleri

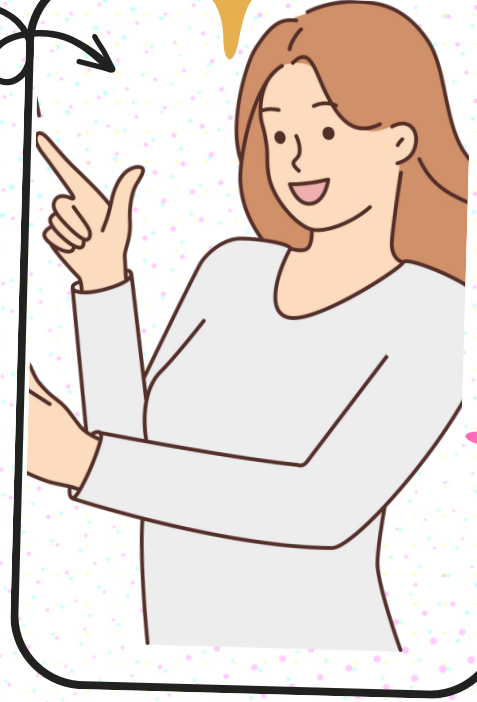
Farklı bir ortam içerisine girmek, yeni insanlarla tanışmak gibi yeni deneyimlerle baş edebilme gücünün zayıf olması, okul fobisinin ortaya çıkmasına neden olur. Mükemmeliyetçi ebeveynlerin, çocuktan gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girmesi strese yol açabilir ve okul korkusunun gelişmesini tetikleyebilir



Ayrıca hastalık, boşanma, aile fertlerinden birisinin kaybı, istismar, şiddet ve kardeş doğumu gibi yaşanan bazı problemler okul fobisinin gelişmesine neden olur. Yapılan araştırmalar okul fobisinin gelişmesindeki en önemli etkenin anne ve babanın ruhsal durumu olduğunu belirtmiştir.

## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzun korkularını ve yaşadığı kaygıları birlikte konuşun ve anlamaya çalışın. Hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktan ve bu tarz cümleler kurmaktan kaçının.
- Okula gitmesi konusunda tutarlı davranın. Bedenen ve sözlerinizle tutarlı olduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuza karşı aşırı koruyucu davranmaktan kaçının. Bu davranışlarınız çocuğunuzun özgüveninin gelişmesini engelleyecektir.



- Öğretmenlerle işbirliği içerisinde olun. Bu süreçte çocuğu zorlayıcı durumlara karşı daha duyarlı olmalarını belirtin.
- Okulda acil bir durum olduğu zaman kimlerle iletişime geçebileceği hakkında çocuğunuzun bilgilendirin.
- Okulunuzun rehberlik servisiyle iletişimde olun.
- Okul ile ilgili olumlu kazanımları çocuğunuzla paylaşın. Özellikle okula yeni başlayacak çocuklar için bu paylaşımlar, okul ortamına alışmasına destek olacaktır.