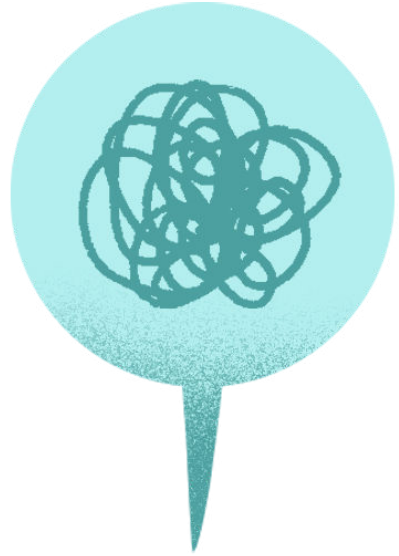


# OKUL FOBİSİ

## EBEVEYN BROŞÜRÜ

Psikolojik Danışman  
Melike KASAP



## OKUL FOBİSİ NEDİR?



Okul fobisi kuvvetli bir endişe sebebiyle çocuğun okula gitmek istememesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

- Anneden ayrılmak istememe
- Yeni ortama uyum sağlayamama
- Ebeveyn ve yakın çevrenin tutumu
- Çocuklarda özgüven eksikliği
- Öğretmenden korkma



## OKUL FOBİSİNİ YENMEK

Okul fobisi, akademik hayatın hangi döneminde görülürse görülsün, üstesinden gelinmesi gereken bir problemdir.

Çünkü okul fobisi, akademik başarı başta olmak üzere, bireyin diğer sosyal yaşantılarını da etkileyecek bir süreçtir.



Okul fobisiyle baş etmede ailelerin izleyeceği bazı yöntemler vardır.



1

Okul korkusu ortaya çıktığında öncelikli olarak korkunun nedenini anlamak gerekir. Bu bağlamda çocuklarla konuşmak çok önemlidir. Fakat bu konuşmalarda kesinlikle çocukların korkularıyla alay edilmemeli, sert tepkilerden de kaçınılmalıdır.

2

Öncelikle çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı davranın!

3

Okula gitme zamanı yaklaştıkça ebeveynlerin kaygılarını kontrol etmesi gerekmektedir!

4

Çocuğun okula gideceği gün, aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları, korkuyu çağrıştıracak ya da tetikleyecek davranışlardan uzak durmaları gerekmektedir.

5

Unutmayın ki çocuklar ebeveynlerini rol model alırlar. Bu yüzden sizin kaygısız ve rahat olmanız çok daha önemlidir. Kaygı bir virüs gibidir, ebeveynlerden çocuğa bulaşır. Bu yüzden önce aileler tavır, davranış ve ilişkilerini düzeltmelidir, böylelikle çocuklarının sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam sunabilirler.

**Siz kaygılandıkça bu durum çocuğunuzu da etkilemektedir!**

## ÇOCUKLARIN OKULA UYUM SÜRECİNİ GÜÇLEŞTİREN DURUMLAR

- Ebeveynlerin çocuklarının okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması
- Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi
- Aile bireylerinin, çocukları okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planlarını çocuğun yanında yapması
- Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte sınıfa girmesi
- Çocuğun ayrılmakta zorlandığı biri tarafından okula getirilmesi
- Okulda vedalaşma süresinin çok uzun veya çok kısa tutulması
- Çocuğun öğretmen veya okul ile korkutulması
- Ebeveynlerin çocuklarına okulla ilgili “Korktun mu? Ağladın mı?” vb. gibi olumsuz ifadelerle soru sorması