

# NIHAT SUZAN SİPAHİ ANAOKULU VELİ BÜLTENİ (EYLÜL SAYISI)

## OKUL FOBİSİ

### OKUL FOBİSİ NEDİR?

- Çocuğunuz artık okul çağına girdi. Bunun için kendisine en uygun bir anaokuluna kayıtlarını yaptırdınız. Öğretmeni belli olduktan sonraki en büyük problem çocuğın ilk defa ayrılacağı ve ebeveynlerinden bağımsız bir sosyal ortamda yaşamını devam ettirebilmesidir.
- Bu kısmi zamanlı ayrılıklarda bazı çocuklarımız sıkıntı yaşamaktadır. Çocuğın, okula gelmek istememesi ya da okuldan sürekli gitmek istemesine yönelik davranışlarında görülen her türlü direnç okul fobisinin göstergesi olabilir.

Bu ve buna benzer durumların bir veya birden fazlasını yaşıyor ise çocuğunuz okul fobisi yaşamaktadır. **Okul fobisi her çocuğın başına gelir. Fakat kimi çocuk bunu bir saatte kimi çocuk bunu yıllarca atlatabilir.** Aslında bu süre çocuğunuzdan ziyade sizin çocuğunuz ve okul ile olan iletişiminize bağlıdır. Eğer bu durum sizin için büyük bir olaysa çocuğunuz da bu olayı büyütecek ve tepki verecektir. Bu gibi durumlarda en önemli ilke ebeveynlerin mümkün olduğu kadar **soğukkanlı olmaları ve işbirliği içinde olmaları iyileşme sürecini hızlandırmaktadır.**

### ÇOCUĞUNUZ OKUL FOBİSİ YAŞADIĞINI ŞU DURUMLARDA FARK EDEBİLİRSİNİZ:

- Çocuğunuz okul fobisi yaşadığını şu durumlarda fark edebilirsiniz:
- Okulda ise sürekli eve dönme yönünde şiddetli tepkiler gösterebilir.
- Sürekli ağlama nöbetleri yaşar.
- Ebeveyninden ayrılmayı kesinlikle reddeder.
- Mide bulantısı ve kusma görülebilir.



### ÇOCUĞUNUZUN OKUL FOBİSİ OLDUĞUNU FARK ETTİĞİNİZDE YAPMANIZ GEREKENLER ŞUNLARDIR:

- Sınıf öğretmeni ile iletişime geçmek,
- Okul rehber öğretmeni ile iletişime geçmek,
- Çocuğunuz ile sorunun kaynağı anlamaya çalışacak konuşmalar yapmak,
- Çocuğunuzu eleştirici değil onu sakinleştirici konuşmalar yapmak,
- Çekirdek aile dışında, konuyla alakasız kişilerle bu konuyu konuşmaktan kaçınmak.





İlk olarak bu durum ne kadar erken fark edilirse çocuğumuzun iyileşme sürecinin o kadar hızlı olacağını söylemek mümkün. Çocuğun okul fobisine neden olan sorunun tespit edilmesi için ise aile-okul-çocuk arasındaki işbirliği çok önemli. Okul fobisinin şiddetli geçtiği durumlarda çocuğumuz mümkün olduğu kadar okul sınırları içinde tutulmalıdır. Ayrılma ve kabullenme gerçekleşinceye kadar anne ya da baba çocuğunun yanında bulunmasında fayda bulunmaktadır. Okullar açılmadan önce çocukla birlikte okul çevresinde ve okulda yapılacak küçük turlar çocuğun korkusunu azaltacaktır.



Daha sonra ilk günler eğer çocuk ayrılmayı reddederse ebeveyni ile birlikte derslere girebilir. Fakat ebeveyn sınıftaki bu durumda çocuğu öğretmeni ve arkadaşlarından kesinlikle soyutlanmamalı hatta tam aksine onlarla kendisi diyalog kurmalıdır. Özellikle aşırı koruyucu ebeveynlerde (özellikle anneler) bu durum sık yaşanmaktadır. Ebeveyn o kadar koruyucu davranmaktadır ki çocuk ebeveyninin olmadığı ortamlarda sürekli bir tehditle karşı karşıya olduğunu düşünmektedir. Hatta okul içerisinde bu tarz özelliklere sahip annelerin çocuklarının babalarıyla bile iletişim kurmayı reddettiğine şahit olabiliriz.

## ailelere öneriler

Çocuğumuz sınıf içerisinde, biz diğerleri ile iletişim kurdukça rahatlama gösterecektir. Daha sonra ebeveyn çocuğunun alıştığını fark edince şunu yapmalıdır: "Sevgili çocuğum, okul senin için güvenli bir yer ve bende burada olmanı istiyorum. Şimdilik sınıftan çıkacağım ve çıktığında kapının önünde olacağım.". Eğer çocuğunuza gerçekten bu mesajı ve güveni verebilirsiniz işiniz artık çok kolay. Her gün yavaş yavaş bekleme mesafesini uzatabilirsiniz. Örneğin; koridorun başında, bina kapısında, bahçede ve son olarak okulun çıkış kapısı... Çocuğunuz ağlama krizlerine girdiğinde rehber öğretmeninden kesinlikle yardım almalısınız.

Ancak şu husus çok önemli: Ne olursa olsun derse bile girmese çocuğunuzun okula devamı çok önemli.



**Okul fobisi okul başlangıcında olması çok normal demiştik. Fakat dönem ortası ya da lisede bile okul fobisi aylar, yıllar sonra görülebilmektedir. Bu gibi durumlar genelde dramatik ya da travmatik bir olay sonucunda ortaya çıkmaktadır. Belirtileri yukarıda bahsedilenlerle hemen hemen aynıdır. Okul içerisinde yaşanan arkadaş kavgası ya da tartışmalar, düşük notlar nedeniyle duyulan suçluluk, bir öğretmen ile yaşanan kişisel problemler gibi olaylar ilerleyen zamanlarda da okul fobisine neden olmaktadır.**

### Tüm bunlara rağmen çocuğunuzda okul fobisi geçmiyorsa:

- Öncelikle neyin yanlış gittiğini anlamaya çalışın. Belki sorun sizden kaynaklı olabilir. Onu aşırı koruyarak dışarının korkunç olduğunu hissettirmiş olabilirsiniz.
- Öğretmenleri kesinlikle dinleyin ve onları eleştirmeyin. Çünkü onlar bu gibi olayları onlarca belki yüzlerce kere yaşamış tecrübe sahibi kişilerdir. Size yanlış gelen bir yöntem etkili olabilir. Öğretmenin yanlış yaptığını düşündüğünüzde şunu göz önünde bulundurun: Sınıfta benim çocuğum gibi fobi yaşayan kaç çocuk var? Eğer sayı bir elin parmaklarını geçmiyorsa sorun öğretmen kaynaklı değildir.