

## Ailelere Öneriler

- ☺ **Okul konusunda tutarlı ve kararlı olun.** Tüm aile bireyleri ortak olarak hareket etmeli, hem anne, hem de baba tutarlı ve kararlı bir şekilde mutlaka okula gitmesini sağlayın, okula gitmeme konusunda ödün vermeyin, ailedeki her bireyin bu konuda kesin ve kararlı tavrı çözümün önemli bir kısmını oluşturur. "Bir gün de gitmesin ne olacak ki" gibi yaklaşımlar problemin çözümünü güçleştirir.
- ☺ **Okula gitmesinin ona kazandıracakları üzerinde durun.** Çocuğa okuldaki keyifli etkinliklerden, yeni bilgiler öğreneceğinden, yeni arkadaşlıklar kurmanın ne kadar zevkli olabileceğinden bahsederek çocuk için okulun kazançlı yönleri üzerinde durulabilir.
- ☺ **Okulla ilgili onunla konuşun, güven verin ve rahatlatın.** Çocuğunuzun okulla ilgili sıkıntılarını dinleyin ve onun bu korkusunu anlamaya çalışın, yargılamayın, suçlamayın, alay etmeyin ve aşağılamayın. Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar. Bu sıkıntılı durumun geçici olacağı, kendisiyle aynı durumda olan başka çocuklarında olduğu anlatılabilir.
- ☺ **Çocuğunuzun korkusunun kaynağını bulun ve çocuğa bu korkuyla nasıl baş edebileceğini öğretin, korkuya yol açan faktörlere yönelik gerekli tedbirleri alın.** Çocuğunuzda okulda kötü bir deneyim yaşamış olabilir ve bundan dolayı da ani bir okul korkusu geliştirmiş olabilir.

☺ **Çocuğunuzun akranları ile zaman geçirmesine yardımcı olun:** Bu çocuklar, okul dışında daha çok aileleri ile zaman geçirmek, evde oynamak, odalarında yalnız olmak ya da televizyon seyretmek vs. isterler. Bir çoğu geceleri arkadaşlarının evinde kalmaz, hemen eve dönmek isterler. Böyle durumlarda çocuğunuzu akranları ile vakit geçirmesi için teşvik edin. Çocuğunuzun çeşitli aktivitelere göndermek, arkadaşlarını evinizde geceleri kalmaları için davet etmek, çocuğunuza yardımcı olacaktır.

☺ **Çocuğunuzun ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda birtakım sosyal uğraşılara yönlendirin.** Okuldan arta kalan zamanlarında gönderilecek, sosyal sportif ve sanatsal etkinlikler çocuğun sosyal ve duygusal olgunluğunun gelişmesine yardımcı olur, böylelikle anne babaya yönelik kaygılı bağlanma ilişkisi yerine güvenli bir bağlanma yaşaması sağlanabilir.

☺ **Çocuğunuzun alışması için ona zaman tanıyın.** Her çocuğun gelişimsel seyri nasıl birbirinden farklı ise, okula adaptasyon konusunda da farklılıklar göstermeleri doğaldır.

☺ **Öğretmeni ile diyalog ve işbirliği halinde olun.**



## OKUL KORKUSU



0 232 254 55 36

<http://karabaglarram.meb.k12.tr/>

972142@meb.k12.tr

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

## Okul Korkusu Nedir?

Okul korkusu, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da okula gitmede isteksiz görünmesidir. Genellikle 5-8 yaşları arasındaki çocuklarda görüldüğü gibi 11-14 yaşlarında da görülebilmektedir. Okul korkusu olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir ve anne babalarını ikna etmeye çalışırlar. Bu bedensel yakınmalar çoğu zaman gerçekten olmaktadır ve okula gitme bahsi kapandığı zaman etkisi kaybolmaktadır.

### Okul Korkusu Yaşayan Çocukların Özellikleri:

- ☺ Genelde aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler ve **utangaçtırlar**.
- ☺ Genellikle başarı kaygısı olan, ailesine güvensiz bağlanan çocuklardır.
- ☺ Okula giden çocukların yaklaşık %2'sinde görülür.
- ☺ Yanlarında anne ya da babası olmadan sınıfa girmek istemezler.
- ☺ Evde kaldıkları sürece mutludurlar.

- ☺ Liseye giden ergende de görülebilir ancak belirtiler ilkokula başlayan çocuktaki kadar kuvvetli ve zorlu değildir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir.



## Okul Korkusunun Nedenleri

### 1. Aileden Kaynaklanan Nedenler:

- ☺ Anne baba çocuğa karşı aşırı koruyucudur.
- ☺ Anne-baba çocuğa sürekli bir şey olacağından korkmaktadırlar. Çocuğun okulda da kendi ayaklarının üzerinde duramayacağı endişesini yoğun olarak yaşarlar.
- ☺ Ebeveynlerinde de sürekli bir kaygı hali sıklıkla rastlanmaktadır ve kendilerine veya aile bireyelerine bir şey olacağına yönelik endişe taşımaktadırlar.
- ☺ Çocuk kendi yokluğunda anne-babasına bir şey olmasından korkmakta ya da kendisini terk edip gideceklerinden korkmaktadır.

- ☺ Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağından korkmaktadır.
- ☺ Çocukta, okulda hırpalanmasına, reddedilmesine veya kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliği söz konusudur.

### 2. Okula Bağlı Nedenler :

- ☺ Etkili iletişim ortamı oluşturamayan, duyarsız ve ilgisiz bir öğretmen yada başka bir okul personeli,
- ☺ Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme, özellikle de çocuğunuzun fazla tehditkar bulunduğu bir yere oturtulması,
- ☺ Teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma, beden eğitimi gibi etkinliklerden korkup, gerçekleştirilmede güçlük çekmesine rağmen bunları yapması için zorlanması,
- ☺ Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin yada birilerinin olması.

