

Ebeveynin önceliği çocuğu okula göndermek olmalıdır. Ancak burada çocuk yapıcı şekilde ikna edilmeye çalışılmalı ve okula gitmeye özendirilmelidir. Ceza, tehdit ve gerçek dışı vaatler bu durumda yapıcı yöntemler olmayacaktır.

Ebeveyn çocuğa okulda ilk yarım saat, 1 saat eşlik edebilir. Ebeveyn okulun bahçesinde çocuk derse girene kadar bekleyebilir. Gün içerisinde ebeveyn çocuğu birkaç kez ziyaret edebilir. Okul çıkışında aynı ebeveyn çocuğu almaya gelebilir. Ancak bunlar ilk bir maksimum iki hafta süresince yapılmalıdır. Çocuğun alışkanlık edinmesine müsaade edilmemelidir. İlk birkaç gün her gün giden ebeveyn yavaş yavaş sıklığı azaltarak süreci bitirmelidir.

Okula gitmeyip, evde kaldığı zamanlarda bilgisayar ile oynamasına ve TV izlemesine izin vermeyin.

Okuldan eve dönüşte gününün nasıl geçtiği, okulda neler yaptığı çocuğa sorulmalıdır. Çocuğun okula yönelik deneyimleri ebeveynler tarafından heyecanla dinlenmeli, meraklı ve ilgili sorular çocuğa yönlendirilmelidir.

Okula uyum sürecinde okul rehberlik servisinden ve sınıf rehber öğretmeninden yardım alın.

Okul Fobisi İhmal Edilmemeli Gerektiğinde Profesyonel Destek Alınmalıdır

Okul fobisi tedavisi olan ve erken teşhis edildiğinde olumsuz etkileri minimuma indirilebilen psikolojik bir rahatsızlıktır. Toplumumuzda görülme sıklığı oldukça fazladır. Akademik başarısızlık yaşayan pek çok öğrencide okul korkusu ve/veya sosyal anksiyete görülme olasılığı yüksektir. Öğretmenlerin farkındalıklı gözlemi, aileyle okulun iletişim halinde olması öğrencilikte okul fobisinin fark edilmesini kolaylaştırmaktadır.

Çocuk Okula Özendirilmeli, Heveslendirilmelidir

Çocuk okul alışverişine çıkarılmalı, ihtiyaçları alınırken beğenisine göre seçimler yapması desteklenmelidir. Çocukla konuşurken okula yönelik olumlu bilgiler paylaşılmalı, negatif deneyimler gerekmedikçe çocukla paylaşılmamalıdır. Çocuğa okulun neden gerekli olduğu, orada öğreneceklerinin ve orada olmanın faydaları anlatılmalıdır. Çocuk okula gönderilirken vedalaşmalar kısa tutulmalıdır. Ayrılırken anne veya baba çocuğun aklının evde kalmasına neden olacak sözler sarf etmemelidir. Ayrıca okul dönüşü çocukla evde kaliteli zaman geçirilmeli, ayrı geçen zaman telafi edilmelidir.



OKUL FOBİSİ

Okul Fobisi Nedir?

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir. Okul fobisi, daha çok okula yeni başlayan öğrencilerde ortaya çıksa da ara sınıfta okuyan öğrencilerde de rastlanmaktadır. Okul fobisi, öğrenciyi sadece akademik olarak değil; sosyal ve duygusal olarak da olumsuz etkiler. Bu nedenle okul fobisi, hangi dönemde görülürse görülsün, üstesinden gelinmesi gereken ciddi bir problemdir.



Okul Fobisi Nedenleri

Okul fobisi birden fazla nedenle ortaya çıkabilir. Anneden ayrılma korkusu, kardeş kıskançlığı, yeni kardeşinin olması, bir yakını kaybetmesi, okul ya da öğretmenle yaşanan olumsuz bir olay, yeni eve taşınma ve bunun gibi birçok sebep çocukta okul fobisine neden olabilir. Çocuğun okulda akranları tarafından dışlanması, alaya alınması, şiddet görmesi ve benzeri de okul korkusunu tetiklemektedir.

Aynı şekilde aşırı korumacı ebeveyn tutumları da çocuğun okul korkusu geliştirmesine neden olabilmektedir.

Ailenin, öğretmenlerin ve okulun gerçekdışı beklentileri de çocuğun korku geliştirmesine neden olmaktadır. Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda da akran ilişkileri gelişmediği için yalnızlık hissi okul fobisi oluşumuna neden olmaktadır.

Okul Fobisi Belirtileri

Okul fobisi yaşayan öğrenciler sabahları okula gitmek istemezler. Israr edildiğinde ise karın ağrısı, baş dönmesi, titreme, kalp atışlarının hızlanması, terleme, baş ağrısı, sık tuvalet ihtiyacı, baygınlık, mide bulantısı, kusma gibi belirtiler sergileyebilirler. Bu belirtilere öfke, depresyon ve saldırganlık da eşlik edebilir. Anne-baba okula gitmemesini onaylayınca, yani tehdit algıladığı durum yok olunca bu belirtiler de çabucak ortadan kaybolabilir. Kabul edilmemesi halinde ise öğrenci kendine çeşitli şekillerde zarar vermeye çalışabilir ya da hem evde kalmak hem de çalışan ebeveyni evde tutmak için yalvarmaya yönelebilir.



Ebeveynlere Öneriler

Çocuğunuzu anlayışla karşılayın; sakin ve yatıştırıcı bir dil kullanarak onu okula gitmekten asıl alıkoyan sebebin ne olduğunu anlamaya çalışın.

Çocuğun kaygı ve korkusunun sizin ondan uzak kalmaktan duyduğunuz kaygı ve korkuya bağlı olarak gelişip gelişmediğini kontrol edin. Anne-babalar olarak bazen farkında olmadan kendi kaygı ve korkularımızı çocuğumuza transfer ederiz.

Özellikle küçük bir çocuğunuz varsa sabah okula/işe gitmeden önce birlikte geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğinizi gözden geçirin. Eve tam bir kargaşa, panik, kaos ve öfkeli/yargılayıcı yüksek sesler mi hakim yoksa sakin ve keyifli bir atmosfer mi bir inceleyin. Eğer cevap birincisiyle iyileştirici önlemler alın. Hem kendiniz hem de çocuğunuz için stresle başa çıkmak için yeni yollar deneyin.

Çocuğunuzun, karnının ağrması gibi fiziksel şikayetleri varsa doktora götürünüz. Okula gidip gitmemesine doktorunuz karar versin.

