**OKUL KORKUSU**

****

Okul fobisi şiddetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmek istememesi veya okulla ilgili son derece isteksiz olması şeklinde kendini gösteren bir durumdur.

**OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ NELERDİR?**

* 1. Ayrılık Endişesi
* 2. Yeni deneyimlerle baş etme
* 3 .Gerçekçi olmayan yüksek beklentinler
* 4. Kendini yalnız hissetme
* 5.Zarar verici davranışlara maruz kalma

**OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR?**

* Okul Fobisinin Ön Belirtileri:  
  - Baş ağrıları,  
  - Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi, - İştahsızlık, keyifsizlik,  
  - Uyku düzeninde bozukluklar, huzursuzluklar
* İstek, enerji kaybı,
* Alınganlık, sinirli olma,
* Okul faaliyetlerine pasif yaklaşma,
* Anneye bağımlılık, içe kapanıklık ve utangaçlık,
* Özellikle yabancı kimselerle iletişime girememe,
* Okulda ve evde nedensiz ağlama, kavga ve dikkat çekmeye yönelik davranışlar,
* Evde kalma konusunda aşırı ısrar ve söz dinlememe,
* Sürekli bahaneler bulma,
* Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.

**EĞER ÇOCUĞUNUZDA ;**

1. Çocuk neşesiz, uykuya dalmakta güçlük çekiyorsa.
2. Ödevlere karşı ilgisi azalmış ve sonunda bir gün okula gitmeyeceğini söylüyorsa,
3. Neden olarak, öğretmenden korktuğunu ya da arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söylüyorsa,
4. Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyor ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,
5. Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa,
6. Kendini aşağı gösteren durumlar, yalnızlaşma, hırçınlaşma var ise çocuğunuz okul korkusu diğer ifadeyle okul fobisi yaşamaktadır.

**ÖRNEK OLAY ;**

Melike ilköğretim okulu 1. sınıfı öğrencisi. Okula başlayalı henüz iki hafta olmuştur. Bir sabah kahvaltı masasına oturduğunda çok isteksiz olduğu fark edildi. Kahvaltı yapmak istememektedir. Karın ağrısı olduğunu söylemektedir.Okul saati yaklaştıkça ağrıları daha da artmaktadır. Annesi doktora götürmeye karar verir. Melike o gün okula gitmeyecektir. Otobüse binip hastaneye ulaştıklarında hastane kapısından girerken Melike ağrılarının geçtiğini söylemektedir.Annesi yine de doktora göstermeye kararlıdır. Doktora çıkılır, fakat yapılan tetkikler sonucunda hiçbir bulguya rastlanamaz.

Doktor birkaç ağrı kesici ilaç önerdikten sonra eve dönülür. Melike’ nin o gün hiç şikayeti yoktur.

Akşam yine aynı saatte yatağa gider, hiçbir sorunu yoktur.Sabah kalktığında okul saati yaklaşınca tekrar ağrıları başlar, anne ağrısı olan çocuğunu okula göndermez, bir kaç saat sonra ağrılar tekrar kaybolur. Bu ağrılar haftalarca böyle sürer gider. Melike’ nin annesi çocuğunu okulun rehberlik servisine götürmeye karar verir. Okul rehberlik servisi uzmanının yaptığı incelemeler sonucunda olayın sebebi ortaya çıkmıştır:

**Melike’ nin iki küçük kardeşi vardır, o okuldayken annesi ve kardeşlerinin parka ya da alışverişe gideceklerini düşünerek hayali ağrılarının arkasına sığınarak okula gitmek istememektedir.**

**ÇOCUĞU OKUL KORKUSU YAŞAYAN AİLELERE ÖNERİLER :**



* Ailenin tüm fertleri olarak Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olunuz.
* Karalılığınızı sözel olduğu kadar beden dilinizle de çocuğa yansıtın.
* Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek; ancak çözümü zorlaştırır.
* Okula gitme vakti dışında bir zamanda çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun.
* Doğrudan onu üzen bir şey olup olmadığını sorun.
* Gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağını anlatın.
* Okul korkusuyla baş etmede yapılacak ilk iş çocuğun olabildiğince çabuk okula geri dönmesidir.
* Vedalaşma seremonileri mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır.
* Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında, mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin.
* Çocuğunuzun akranları ile zaman geçirmesine yardımcı olun.
* Çocuğun okul korkusunu tetikleyen etken evdeki sorunlardan kaynaklanıyorsa, bu sorunların çözümüne çalışın.
* Çocuk öncelikli olarak huzurlu bir aile ortamına gereksinim duyar.
* Sağlıklı gelişim ve eğitim ancak böyle bir ortamda mümkün olur.
* Okula gitmediği için çocuk suçlanmamalıdır. Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, bazı başka çocuklarda da görüldüğünü ve kolaylıkla iyileştiğini çocuğa anlatılmalı.
* Anne kendi öğrencilik fotoğraflarını gösterebilir.
* Eğer sorun zor ise çocuğun bir iki saatliğine daha sonrada tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlayın.
* Okulda olduğu zamanlardaki ayrılığın geçici olduğunu anlatılmalıdır.(zaman kavramı tam olarak oluşmamıştır.)
* Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamaktan kaçının Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, başka bazı çocuklarda da görüldüğü ve kolaylıkla iyileştiğini anlatın.
* Düzenli olarak okula gitmesini sağlayın. Sorun ne olursa olsun ya da sorunu çözmeniz ne kadar uzun sürerse sürsün, çocuğun okula düzenli olarak gitmesi çok önemlidir.
* Her şeyin yolunda gideceği konusunda her zaman ona güven vererek, ağlayacakmış gibi görünse bile yine de onu okula götürün.
* Çocuğun okula bağımlı olduğu anne-babası yerine başka birinin götürmesi ya da çocuğun okul servisini kullanması işinizi kolaylaştırabilir.

FAHRİYE ALTUN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN