

# OKUL FOBİSİ

- Çocuklarda kuvvetli bir endişe nedeniyle okula gitmek istememe ve gitmeme durumu; okul reddi ya da okul fobisi olarak adlandırılmaktadır.
- Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde bedensel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışan, bu nedenle kendilerini evde tutma yolunda anne-babalarını ikna etmeye çalışan çocuklardır.
- Baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı-kusma hissi, iştahsızlık, isteksizlik, uyku düzeninde bozukluklar, okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar şeklinde kendini gösterir. Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır.

## OKUL FOBİSİ KARŞISINDA NE YAPMALI?

- Birinci olarak çocuğu anlayışla karşılamalı ; kızmak, öfkelenmek, dayak atmak sorunu ağırlaştırabilir. Çocuğu kolundan tutup zorla okula götürmek çözüm değildir. Suçlamadan, ona değer vererek ,onu dinleyerek soruna neden olan faktörleri bulmak , çözüm için ilk adım olmalıdır.
- Evde drama yapılarak okuldaki ilişkiler canlandırılabilir. Ebeveynler kendi öğrencilik fotoğraflarını gösterebilir.
- Çocuğun çantasına ailesini hatırlatacak küçük bir obje ya da resim koymak ve özlemini giderebileceğini söylemek faydalı olur.
- Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak , gerekli açıklamaları yapıp , ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.
- Çocuk okula gideceği gün , aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları , korkuyu çağrıştıracak ya da tetikleyecek davranımlardan uzak durmaları gerekmektedir.
- Çocuğa neden okula gitmesi gerektiği ve gitmezse neler kaçıracağı anlatılmalıdır.
- Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirin. Örneğin sabah onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısıyla güne başlayın. Kahvaltının koşturma içinde geçmemesine özen gösterin . Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun ; siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın.
- Çocuğa " Bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun , numara yapıyorsun " gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır.

**NERGİZ ANAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**