

ANNE BABAYA ÖNERİLER

ANNE BABAYA ÖNERİLER

- Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olunuz. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek; ancak çözümü zorlaştırır.
- Okul korkusuyla baş etmede yapılacak ilk iş çocuğun olabildiğince çabuk okula geri dönmesidir.
- Çocuğu okula gitme zorluğu nedeniyle cezalandırmayın, küçük düşürücü sözlerle aşağılamayın.
- Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar gibi yanlış yorumlamaktan kaçının. Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktor kontrolü yararlı olacaktır. Aksi halde okula gönderin ve öğretmeni durumdan haberdar edin, çocuğunuz ciddi bir şekilde hastalanırsa sizi arayıp haber vermelerini isteyin.
- Okula gitme vakti dışında bir zamanda çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun. 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. Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, çocuğun korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir.
- Okula gitmediği için çocuk suçlanmamalıdır. Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, bazı başka çocuklarda da görüldüğünü ve kolaylıkla iyileştiğini çocuğa anlatılmalıdır.
- Evde drama yaparak okuldaki ilişkiler canlandırılabilir.

- Ona gününüzün nasıl geçeceğini anlatıp, onunla gününüzün nasıl geçtiği hakkında konuşmak her ikinizi de rahatlatır.
- Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.
- Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması korkuyu yenmesini kolaylaştırabilir.
- Çocuk okula başlamadan önce okul ve öğretmenler tanıtılmalı okul ve öğretmenlerle ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatılmamalı . Anne baba kendi öğrencilik fotoğraflarını gösterebilir, anılarınızı anlatabilirsiniz.
- 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.
- Çocuk okula gideceği gün, aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları, korkuyu çağrıştıracak ya da tetikleyecek davranımlardan uzak durmaları gerekmektedir.
- Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, gerekli açıklamaları yapıp, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.
- Okul alışverişlerine çocukla birlikte çıkmak ve satın alınan araç ve gereçlerle ilgili mülkiyet duygusu geliştirmesine yardımcı olmak okulu sevmesini sağlayabilir.
- Okulla ve öğretmeniyle yapıcı işbirlikçi bir diyalogun kurulması çocuğun yanında öğretmenin eleştirilmemesi gerekmektedir.

VELİLER İÇİN OKUL KORKUSUNU BİLİYORUM



Fatih Mah. Ahmet Paşa Cad. Açık Sk. No22 38010 Kocasinan/KAYSERİ
0 (352) 231 68 07 www.kocasinanram.meb.k12.tr
0 (352) 231 76 96 169918@meb.k12.tr
[f](https://www.facebook.com/kocasinanram) [i](https://www.instagram.com/kocasinanram) [t](https://www.tiktok.com/@kocasinanram) /kocasinanram

OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

- 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, kavgaya ve dikkat çekmeye yönelik davranışlar,
- Evde kalma konusunda aşırı ısrar ve söz dinlememe,
- Sürekli bahaneler bulma,
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.

Okul korkusunun yaygınlığı, tüm okul çocukları içerisinde %2'yi oluşturmaktadır.

[f](#) [t](#) [@](#) /kocasinanram

**Korkuyorum anneciğim ellerin nerede
Okşa benim saçlarımı rüyaya bedel
Garip ninnilerle uyut beni,
Korkuyorum yaşamaktan ki, çok güzel
Fazıl Hüsnü DAĞLARCA**



Bunları Dinleyin ve Gözlemleyin!...

- Neşesiz, uykuya dalmakta güçlük çekiyorsa,
- Ödevlere karşı ilgisi azalmış ve sonunda bir gün okula gitmeyeceğini söylüyorsa,
- Neden olarak, öğretmenden korktuğunu ya da arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söylüyorsa,
- Çocuklar çoğu zaman evde rahattır ancak okul korkusu şiddetlendikçe çocuk hem evde de hemde okulda huzursuzlanıyorsa,
- Bağlı ve bağımlı oldukları aile bireyini bir yere bırakmıyor ve peşinde dolaşıyorsa,
- Okul etkinliklerine karşı pasif içe kapanık veya korkulu davranıyorsa; okulda daha çok ağlamaya kavgaya etmeye dikkat çekmeye başlamışsa,
- Öğretmenden sık sık izin isteyip onunla dışarı çıkmak istiyorsa,
- Okulda ve evde nedensiz yere ağlamaya, kavgaya etmeye ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa,
- Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyor ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,
- Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa, *Kendini aşağı gösteren durumlar, yalnızlaşma, hırçınlaşma var ise,
- Kendi aşırı eleştiren davranışlar sergiliyorsa *Tıbbi temeli olmayan bedensel şikayetler *İştahsızlık ve uykusuzluk mide bulantısı gibi şikayetler var ise,
- Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısı bahane ederek şikayet ediyorsa.

Okul fobisi düşünülmelidir

Fatih Mah. Ahmet Paşa Cad. Açık Sk. No22 38010 Kocasinan/KAYSERİ

0 (352) 231 68 07

www.kocasinanram.meb.k12.tr

0 (352) 231 76 96

169918@meb.k12.tr

/kocasinanram

[f](#) [t](#) [@](#) /kocasinanram