

## Anne Babaya Öneriler

Okulların açılmasına en geç bir hafta kala, çocuğun uyku saatleri okulu dikkate alarak düzenlenmeli.



Çocuğun mutlaka okula gitmesi sağlanmalı. Bu konuda taviz verilmemeli.

Çocuk suçlanmamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemeli.

Vedalaşmalar kısa tutulmalı, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmeli.

Çocukla, okulla ilgili sohbetler yapılmalı, okula ne zaman gideceği, orada neler yapacağı, ne zaman ve nasıl döneceği açık bir dille önceden anlatılmalı.

Günün değerlendirmesi yapılmalı. Çocuğun endişeleri paylaşarak hem rahatlaması sağlanmalı hem de yalnız olmadığı hissi yaşatılmalı.

Bu sıkıntılı durumun geçici olduğu, kendisiyle aynı durumda olan başka çocukların da bulunduğu anlatılmalı.

Çocuğa boş zaman ve oyun becerileri kazandırılarak anne babaya bağımlılık azaltılmalı.

Anne ve baba çocuktan beklenti düzeyini gerçekçi tutmalı ve çocuğa zaman tanımalı.

Anne-baba olarak, çocuğunuzdan ayrılmak konusunda sizin de endişeleriniz olabilir. Endişelerinizi çocuğunuza hissettirir ve yanında konuşursanız, çocuğunuzun güvensizliğini pekiştirir; kaygı düzeyinin artmasına sebep olursunuz.

## Öğretmene Öneriler

Çocuk, sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlanmamalı.

Görevler kolaydan zora doğru düzenlenerek çocuğun başarı duygusunu tatması ve kendine güveninin artması sağlanmalı.

Çocuğun okulda kendisini yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalı.

Davranışlar anlayışla karşılanmalı "Naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi şeyler söylenmemeli.

Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılmalı.

Çocuk okuldan uzak kalmamalı. Sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre okul içinde, Rehberlik Servisi'nde ikna edilerek sınıfa girmesi sağlanmalı.

Anne baba ve öğretmenler olarak çocuğun ne hissettiğini anlamalı, ona nasıl yardım edebileceğimiz konusunda bilgi almalı, sevgi ve sabırla yaklaşarak mutlu bir okul yaşantısı için temelleri hep birlikte atmalıyız.

Çocuğunuzun okul korkusu yaşadığını düşünüyorsanız okulun Rehberlik Servisi'nden, rehber öğretmeniniz yoksa Rehberlik ve Araştırma Merkezimizden destek alabilirsiniz.



## OKUL KORKUSU

Evimize ne kadar uzaktıym?  
Burada ne kadar kalacağım?  
Annem beni alacak mı?  
Ne yapacağım şimdi?  
İhtiyacım olunca yardım ederler mi?  
Kurallarını bilmiyorum kızarlar mı?



## ETİMESGUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Etiler Mh. 1445. Sk. No: 1 Etimesgut /ANKARA

Tel : 312 226 81 45 etiram.meb.k12.tr

# OKUL KORKUSU

## Okul Korkusu (Fobisi) Nedir?

Okul korkusu, okul çağına gelmiş çocuğun okula gitmekte zorlanması, gitmek istememesi, bunu psikolojik, sosyal ve davranışsal sürecine yansıtmasıdır. Bu durum, en çok çocuğun ilkokula başladığı dönemde ortaya çıkmakla birlikte anasınıfına ya da yuvaya başlama zamanında ve okul yaşantısının ilerleyen yıllarında da görülebilmektedir. Okul korkusunu en yoğun hissedilen çocukların, uyumlu, başarı odaklı, onay bekleyen, aileye bağımlı çocuklar olduğu gözlenmektedir.



## Okul Korkusunun Davranışsal Belirtileri;

- Mide bulantısı, kusma, baş ve karın ağrısı,
- İştahsızlık, enerjide düşme,
- Uykuya dalmakta zorluk ve uykudan sık aralıklarla uyanma,
- Neşesiz ve mutsuz yüz ifadesi,
- Alt ıslatma.

## Psikolojik belirtileri;

- Depresyon, kaygı, panik bozukluk,
- Sosyal fobi (arkadaşlarla ilişki kurmakta zorlanma, kalabalık ortamlardan uzaklaşma isteği, sınıf içinde durmakta güçlük çekme.



## Okul Korkusunun Nedenleri:

### Ailevi Nedenler

- Evden, anneden ayrılma,
- Aile bireylerinin birbirlerine aşırı bağı ve çoğu zaman bağımlı olması,
- Anne ve babanın çocuğun kendilerine bağı ya da bağımlı kalmasını istemeleri; kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duymaları,
- Çocuğun, anne ya da babasının yokluğunda kendisine ya da onlara bir şey olacağından korkması,
- Boşanma, anne veya babanın başka biriyle evlenmesi,
- Maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı,
- Yeni bir kardeşin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması.

## Okula Bağlı Nedenler

- Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da başka bir okul personeli,
- Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme, özellikle de çocuğun fazla tehditkar bulunduğu bir yere oturtulması,
- Teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma, beden eğitimi gibi etkinliklerden korkup, gerçekleştirmede güçlük çekmesine rağmen çocuğun bunları yapması için zorlanması,
- Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da birilerinin olması,
- Şiddetin ve belirsizliğin hüküm sürdüğü kötü bir okul ortamı.



**Eğitimde feda edilecek fert yoktur.  
K.ATATÜRK**