

OKUL FOBİSİ

Çocuğun okulda yaşadığı sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk nedenidir.

Herhangi bir huzursuzluk yada gerginliğin okul fobisi olarak tanımlanabilmesi, çocuğun yaşıtlarına göre abartılı tepki göstermesi durumudur



Okul Fobisi İçin Ebeveynlere Tavsiyeler

- Eve en yakın okul tercih edilmeli.
- Çocuğu götürmeden önce okulu ve öğretmenini tanıyın ve bilgi sahibi olun.
- Çocuğu okula götürürken orada neler yaşayacağına dair çok açıklama yapılmamalı. Bu çocuğun kaygı düzeyini artırır. Kısaca "Öğretmenin ve arkadaşların olacak" denilmeli.
- "Biz seni, sen izin verene kadar bahçede bekleyeceğiz, alışınca bize gitmemizi söylersin", "Biz yine seni almaya geleceğiz, biz seni hiçbir yerde, okulda da sürekli bırakmayız" gibi açıklamalar yapılmalı.
- "Sınıfta oturamayız, okul kurallarına uymaz" denilmeli.
- Sakin ve rahat görünülmeli. Bu çocuğu da olumlu etkiler.
- İlk günlerde okuldan biraz kalıp "bugün bu kadar" denilmeli ve bu süre yavaş yavaş artırılmalı.
- Okula gitmezse, evde kalma seçeneği sunulmamalı.
- Kardeşi doğacaksa, doğumdan 6 ay önce okula alıştırmalı. Böylece kardeşinin annesini alacağı tehdidi yaşamaz.
- Mümkünse bir gün anne, bir gün baba sırayla çocuğu almalı.
- Çocukların okula gitmek istememesinin altında yatan neden araştırılmalı. Bunlar; arkadaşlarıyla sorun yaşamaması, kıyafetiyle alay edilmesi, öğretmenin davranışı, yemekleri sevmeme, uyku istememe vb. olabilir.
- Okul sendromu yaşayan çocukla duyguları konuşulmalı, ikna edilmeye çalışılmalı ve gerekirse bir uzmandan yardım alınmalı.



Okul fobisi ve annenin rolü

Çocuk doğal gelişimi içerisinde psikolojik, fizyolojik, zihinsel gelişimi açısından 3 yaşa kadar anneye yapışık yaşar. Bu yapışıklık durumu 5 yaşa kadar çocuğun doğal bireyselleşme sürecini desteklemesi için anne, baba tarafından yavaş yavaş bağımsızlık davranışları desteklenmelidir. Eğer anne – baba çocuğun yapışık davranış eğilimlerini besler, onlar da çocuğa yapışık davranırlarsa, yetişkin kimliğinde dahi bireylerin anneye bağımlı oldukları gözlemlenebilir. Bu bağımlılık süreci mutlaka anne olması gerekmiyor, anneyi temsil eden baba, babaanne, annee de olabilir. Okul fobisi bu bağlamda “ayırılma kaygısı bozukluğu” dur. Tıpta buna “seperasyon anksiyetesi” denilmektedir.

