**OKUL FOBİSİ**

****Çocuklarda, okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle okula gitmek istememe ve okulda yalnız kalamama ile karakterize duruma okul korkusu (okul fobisi) adı verilmektedir.

**Okul Fobisinin Nedenleri**

Okul korkusunun çoğunlukla anneden ayrı kalma korkusu ile yakından ilgisi vardır.

Okul fobisi olan bazı çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür.

Sürekli olarak çocuklarını memnun ederek onların sevgisini kazanma çabası içinde oldukları,

Çocuklarını sürekli olarak hayal kırıklığına uğramaktan korudukları,

Çocuklarının bedensel rahatsızlığıyla yakından ilgili oldukları görülür.

Böyle durumlarda çocuk anneden ayrı kalamaz, anneden ayrıyken kendisine ve annesine zarar geleceği endişesine kapılır.

Yeni bir kardeş doğumu, bir sevdiğinin kaybı,

Okulda öğretmen veya arkadaşları ile huzur bozucu bir durum yaşanması,

Bu tür yaşantılar çocuklarda ayrılık endişesi oluşturabileceğinden okul fobisini tetikleyen nedenler arasında sayılabilir.

**Okul Fobisinin Belirtileri**

Genel mutsuzluk hali

Nedensiz ağlama ve korkular

Baş ve karın ağrısı

Mide bulantısı, İştahsızlık

Uykusuzluk, Sinirlilik

**Çözüm Önerileri…**

Kendinizi çocuğunuzun yerine koyun, duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışın.

Çocuğun duygularını ifade etmesini sağlayacak yol açıcı sorular sorun.(Sen onun yerinde olsaydın, öğrencin gelmediğinde ne hissederdin?, Sevdiğin bir arkadaşın okula gelmese ne hissederdin?)

Duygularını ona yansıtın, zorlamayın; ama sizi kullanmasına da izin vermeyin.

Çocuğunuzu gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve rahatsız görünmüyorsa çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve gönderin. (Sadece hasta olduğu günlerde evde kalabileceğini söyleyin)

Aile kızarak, tehdit ederek çocuğu okula götürürse, çocuğun korkusu daha da fazlalaşır.

Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olun. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek ancak çözümü zorlaştırır.

Okula yeni başlayan çocuklarda; aile çocuğuna, herkes gibi onun da okula gitmesi gerektiğini ve bu konuda kesin kararlı olduğunu bildirmeli, ancak çocuğa bu konuda yardımcı olacağını da ifade etmelidir.

Çocuğunuz okula gitmek istemediğini söylüyor ve okulda kalamıyorsa Okul Rehberlik Servisinden yardım isteyin.

**Fatih Sultan Mehmet İlkokulu Rehberlik Servisi**