



OKUL KORKUSU



Okul çağındaki çocukların okula gitmek istememesi, okula gitmeyi reddetmesi ve bu konu ile ilgili zorluk yaşamaları okul korkusu olarak tanımlanmaktadır. Özellikle ilkokula ve okul öncesine yeni başlayan çocuklarda sık görülen bir durumdur.

Okul fobisi yaşayan çocuklar genellikle sabahları mide bulantısı, baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler gösterebilir, iddetli ağlama krizleri ve okula gitmekten kaçınmak için bahaneler üretebilir.

Okul korkusu, ilkokul ve okul öncesi dönemlerde ortaya çıkabileceği gibi, eğitim hayatının diğer aşamalarında da karşımıza çıkabilir. Bu durum, başa çıkılması ve çözülmesi gereken bir sorun olarak değerlendirilmeli; çünkü okul korkusu, öncelikle akademik zorluklar olmak üzere çeşitli sorunlara (sosyal ilişkilerde bozulma gibi) yol açabilir.

Okul fobisinin nedenleri şunlardır:

- Ebeveynlerden ayrılma isteksizliği
 - Ebeveyn tutumları
 - Bireysel özellikler (özgüven eksikliği vb.)
- Okul ve öğretmenden korkma





OKUL KORKUSU İLE İLGİLİ EBEVEYNLERİMİZE ÖNERİLER



Çocuğunuzu empatiyle dinleyin; sakin ve rahatlatıcı bir üslup ile onu okula gitmekten alıkoyan nedenleri anlamaya çalışın.

Çocuğunuzun kaygı ve korkularının, sizin ondan uzak kalma ile ilgili hissettiğiniz endişe ve korkularla bağlantılı olup olmadığını değerlendirin. Ebeveynler olarak, bazen bilmeden kendi kaygı ve korkularımızı çocuklarımıza yansıttığımızı unutmamak önemlidir.

Okula gitme zamanı yaklaştığında evdeki atmosferde panik ve endişe hâkimse, stresle başa çıkma yöntemlerini deneyin ve iyileştirici önlemler alın.

Çocuğunuzun okula gitmesiyle ilgili tutarlı bir yaklaşım sergileyin.

Okul korkusu Çocuğunuzda mide bulantısı, kusma gibi fiziksel şikayetlere sebep olduysa mutlaka profesyonel yardım alın.

 NAZILLI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kaynakça:

1.

2.

Rehberlik Servisi: [rehberlikservisi.com](https://www.rehberlikservisi.com/)
Terapotik Akademi: terapotikakademi.com
Madalyon Klinik: madalyonklinik.com