



Terapötik  
Akademi

## OKUL FOBİSİ

-EBEVEYN BROŞÜRÜ-



## OKUL FOBİSİ NEDİR? ?

Okul fobisi **kuvvetli bir endişe sebebiyle** çocuğun okula gitmek istememesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir.

## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

- Anneden ayrılmak istememe
- Yeni ortama uyum sağlayamama
- Ebeveyn ve yakın çevrenin tutumu
- Çocuklarda özgüven eksikliği
- Öğretmenden korkma

## OKUL FOBİSİNİ YENMEK...

Okul fobisi, akademik hayatın hangi döneminde görülürse görülsün, üstesinden gelinmesi gereken bir problemdir. Çünkü okul fobisi, akademik başarı başta olmak üzere, bireyin diğer sosyal yaşantılarını da etkileyecek bir süreçtir.

Okul fobisiyle baş etmede ailelerin izleyeceği bazı yöntemler vardır.



1

Okul korkusu ortaya çıktığında öncelikli olarak korkunun nedenini anlamak gerekir. Bu bağlamda **çocuklarla konuşmak** çok önemlidir. Fakat bu konuşmalarda kesinlikle çocukların korkularıyla alay edilmemeli, sert tepkilerden de kaçınılmalıdır.

2

Öncelikle çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı davranın!

3

Okula gitme zamanı yaklaştıkça ebeveynlerin kaygılarını kontrol etmesi gerekmektedir!



**SİZ KAYGILANDIĞÇA  
BU DURUM  
ÇOCUĞUNUZU DA  
ETKİLEMEKTEDİR!**



4

Çocuğun okula gideceği gün, aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları, korkuyu çağrıştıracak ya da tetikleyecek davranışlardan uzak durmaları gerekmektedir.

5

Okul korkusu, mide bulantısı, kusma ve ağlama nöbetleri gibi ciddi tepkilere dönüştüğünde mutlaka profesyonel yardım alınmalıdır.

6

Unutmayın ki çocuklar ebeveynlerini rol model alırlar. Bu yüzden sizin kaygısız ve rahat olmanız çok daha önemlidir. Kaygı bir virüs gibidir, ebeveynlerden çocuğa bulaşır. Bu yüzden önce aileler tavır, davranış ve ilişkilerini düzeltmelidir, böylelikle çocuklarına sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam sunabilirler.