

ANNE – BABA BEN OKULA  
BAŞLADIM...  
SEN HAZIR MISIN?



Çocuğunuzu kucadıınıza aldığınız o ilk an daha dñn gibi aklınızdayken, Őimdi o minik bebeğiniz bñyñdñ ve okula baŐlama zamanı geldi.

Hayatında bñyñk bir deđiŐim onu beklerken, peki ya anne – babalar siz bunlara ne kadar hazırsınız?

# NELER KONUŞACAĞIZ?

- \* OKUL FOBİSİ
- \* ÇOCUĞUMUZUN AKLINDAKİ KAYGI İÇEREN SORULAR
- \* OKULA UYUM SORUNUNUN KAYNAKLARI
- \* KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR
- \* ÖNERİLER.. NELER YAPABİLİRİZ?

ÇOCUĞUM HER SABAH FARKLI BİR MAZERETLE OKULA  
GİTMEK İSTEMİYOR.

DÜN KARNI AĞIRIYORDU, BUGÜN İSE BAŞI...

YATAKTAN KALKTIĞI ANDA AĞLAMAYA , OKULA  
GİTMEK İÇİN BAHANELER ÜRETMEYE BAŞLIYOR..



# Okul Fobisi



- \* Okul fobisi kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da isteksiz görünmek istemesidir.
- \* Okul fobisi olan çocuklar bu isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir.
- \* Okul fobisi birkaç haftayı geçmedikçe normal olarak kabul ediliyor ve okul fobisi olarak adlandırılmıyor.
- \* En çok yaygın olduğu yaş dönemi 5-8 yaşlar arasındır.
- \* Çocuğun okul hakkında aldığı duyular, onun aklında kaygı içeren sorulara neden olabilmektedir.

Peki nedir bu kaygı içeren sorular?

# ÇOCUĞUMUZUN AKLINDAKİ KAYGI İÇEREN SORULAR

- \* Burası neresi? Nasıl bir yer? Ben burada kaybolur muyum?
- \* Okul ne kadar kalabalık ve içerisinde ne kadar çok çocuk var. Acaba bana zarar verirler mi?
- \* Evim okuluma yakın mı? Annem babam beni almaya gelecekler mi? Ya servisimi kaybedersem eve nasıl gideceğim?
- \* Sınıfta benden başka çocuklar da var acaba öğretmenim beni fark eder mi?

# ÇOCUĞUMUZUN AKLINDAKİ KAYGI İÇEREN SORULAR

- \* Okul ne kadar zor görünüyor? Acaba başarılı olacak mıyım? Olamazsam öğretmenim ve arkadaşlarım ne yapar?
- \* Dersler ne kadar? Teneffüse ne zaman çıkacağım? Dışarı çıkınca oyun oynayabilecek miyim?
- \* İlkokula başladığımızdan beri karne diye bir şey söylüyorlar. Benim karnem kötü olursa ne olur? Akşamları okulda kalmak zorunda mı kalırım?
- \* Yaramazlık yapan çocuklara ne olacak?
- \* Güzel bir davranışım olduğunda öğretmenim beni ödüllendirecek mi?
- \* Tuvaletim gelince ne yapacağım?

# OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

- \* İSTEKSİZLİK , ALINGANLIK, SİNİRLİLİK,
- \* İŞTAHSIZLIK, UYKUYA DALMADA GÜÇLÜK,
- \* OKULA KARŞI İLGİSİZ VE TEPKİSİZ DAVRANMA,
- \* OKULDA VE EVDE NEDENSİZ AĞLAMALAR,  
HIRÇINLAŞMA, KAVGA ETME
- \* HER SABAH OKULA KARŞI GİTMEME DİRENME



# OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

- \* ÖDEVLERE KARŞI İLGİSİZLİK
- \* NEŞESİZ, KAYGILI VE TEDİRGİN OLMA
- \* TANIMLANAMAYAN KORKU
- \* KARIN AĞRILARI, BULANTI, KUSMA
- \* BAŞ AĞRILARI
- \* PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR (Fiziksel bir neden olmadan vücudun hastalık belirtilerini vermesi.)

BU BELİRTİLER GENELLİKLE  
OKULA GİTMEYE SİZİ İKNA ETTİĞİ ANDA  
KENDİLİĞİDEN KAYBOLUR.



# OKULA UYUM SORUNUNUN KAYNAKLARI

- ❖ Anneden ilk defa ayrı kalıyor olma, bu ayrılık çocuğu mutsuz edebilir. Çocuk kendi yoluğunda anne ya da babaya bir şey olacağından ya da kendisinin terk edip gideceklerinden korkmaktadır.

## ❖ Kreş yaşantısı olmama.

Küçük yaşta kreş, gündüz bakım evi v.b kurumlara gönderilmeyen çocuklar farklı bir ortama girme, yabancılarla tanışma , okul kurallarını öğrenme gibi kazanımlarla ilk kez karşılaşacağı için kaygı duyabilir.

➤ Çocuk aile ve çevresi dışına fazla çıkmadığı için belirli kişilere bağımlı ilişki biçimi geliştirmiştir.

- \* Aşırı hoşgörölü veya aşırı koruyucu tutuma sahip anne babanın çocuğu olma, çocuğun okula uyumunu güçleştirmektedir.

# OKULA UYUM SORUNUNUN KAYNAKLARI

- \* Tek ilgi odağı olmak isteme,
- \* Öğretmenin ilgisini diğer arkadaşları ile paylaşmada zorlanma,
- \* Arkadaş edinme konusunda yetersiz ya da isteksiz olan utangaç çocuklar okul ortamında kendini yalnız ve ilişkilerde başarısız hissetmekte ve kaçınma davranışı gösterebilmektedir.

# OKULA UYUM SORUNUNUN DİĞER KAYNAKLARI

- \* Yeni bir kardeşin doğumu,
- \* Şehir ya da ev değişikliği,
- \* Aile fertlerinden birinin hastalanması ya da kaybının yaşanması gibi durumlar da çocukların okula uyumunu güçleştirmektedir.

- Uyum sorununun kaynağının tespiti çok önemlidir !



SORUN NE KADAR ERKEN TESPİT EDİLİP ,  
ELE ALINIRSA O KADAR KOLAY  
İYİLEŞTİRİLEBİLİR.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

## Çocuk Okula Gitmek İstemeyebilir

- \*Anne babadan ve evin rahatından ayrılmak zor gelebilir.
- \*Anne babanın kaygıları çocuğa yansıyabilir.
- \*Kalabalığa alışık değildir.
- \*Okulda yaşadığı şeyler onu mutlu etmemektedir.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

## Çocuk Okula Gitmek İstemeyebilir

- \* Çocuğun neden okula gitmek istemediğini doğru tespit etmeye çalışın.
- \* Okula gitmesi konusunda kararlı olun.
- \* Bağırmayın , tehdit etmeyin ama kesinlikle okula gitmesi gerektiğini sakın ama kararlı bir şekilde söyleyin.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

## Öğrenmede zorluk çekebilir

- \*Görselliği olan dersler ilgisini çekerken, olmayan çalışmalardan sıkılabilir.
- \*Ona arada hareket imkanı sağlayın.
- \*Öğretmenle işbirliği yapın, rehberlik uzmanı ile görüşün.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

## Arkadaşının eşyasını alabilir

- \*“Ben ve başkaları” anlayışı 8 yaşından sonra gelişir.
- \*Onu yargılamadan, ayıplamadan bu alışkanlığından vazgeçirmeye çalışın.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

- \* **Tırnak yeme alışkanlığı olabilir:**
- \* Taklit veya zorlanma ortamı sonucu
- \* Fazla ısrarcı olmayın.
- \* İşe yarayacak yöntemi deneme yanılma yolu ile bulun.
- \* Farklı rahatlama yöntemleri öğretin.
- \* Zorlama varsa bunu azaltın.
- \* Öfke gibi duygularını ifade etmesine izin verin.

# KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

- \* Saldırgan davranışlar gösterebilir:
- \* Sorunu kabullenin.
- \* Çocuğun kaygılarını azaltacak yollar bulmaya çalışın.
- \* Sabırla ve kararlılıkla çocuğun saldırgan davranışlarını durdurmaya çalışın.

- \* **Kendine güvensizlik duygusu yaşayabilir:**
- \* İçe kapanıklık, kendini ifade etmekte zorlanma, kenarda kalma gibi durumlar yaşayabilir.
- \* Çocuğun olumlu davranışlarını övün.
- \* Yüreklendirin
- \* Arkadaş edinmesi için cesaretini arttırın.



## Okula karşı isteksizlik duyabilir:

- \*İstek kaybının nedenlerini araştırın.
- \*Öğretmenle işbirliği yaparak onu destekleyin.
- \*Anlayışlı ve sabırlı olun.

# ÖNERİLER

- \* Öncelikle, çocuğunuzu okulu ile ilgili bilgilendirin, ona açıklamalarda bulunun ve onun sorularını yanıtlayın,
  - \* Çocuğunuza okul ortamı tanıtın ve okula özendirin,
    - ✓ Okula ne zaman gideceğim?
    - ✓ Okulda neler yapacağım?
    - ✓ Okulda ihtiyaçlarımı nasıl karşılayacağım?
    - ✓ Öğretmenim nasıl birisi?
    - ✓ Sınıfım nasıl bir yer?
    - ✓ Arkadaşlarım olacak mı?
    - ✓ Okuldan ne zaman ve nasıl döneceğim?...
- v.b sorularını cevapsız bırakmayın.

# ÖNERİLER

- \* Eğer çocuğunuz sizin de okula gelmenizi isterse kabul edin. Çocuğunuzla kademeli olarak okulda geçirdiğiniz saati azaltın.
- \* Okula gitmek istemediği için cezalandırmayın, suçlamayın. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşanabildiğini ve zamanla kendini mutlaka daha iyi hissedeceğini açıklayın.
- \* Okula gitmesinin gerekliliği konusunda tüm aile fertleri net bir tavır sergileyin.
- \* Okula devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin ; yakınmaya devam etse de giyinmesine, okula gitmesine , sınıfa girmesine eşlik edin.

# ÖNERİLER

- \* Çocuğunuz sizden ayrılırken gözyaşlarına boğulabilir, bu doğaldır. Buna hazırlıklı olun, sakinliğinizi koruyun.
- \* Okula gitmeden önce yapılan uzun vedalaşmalar, uzun süreli bir ayrılık kaygısını tetikleyeceğinden vedalaşmanızı olabildiğince kısa tutun.



# ÖNERİLER

Çocuğunuza endişelerinizi belli etmeyin, rahat ve güvenli görünün.



# ÖNERİLER

- \* Gitmekle kalmak arası bocaladığınızda çocuğunuzun kaygısını artırırsınız.
- \* Çocuğunuzu kandırmadan, gitmeniz gerektiğini belirterek gidin.
- \* Çocuğun zor ayrıldığı ebeveyni yerine, diğeri ile okula gelmesi, çocuğun okula geçişini kolaylaştırabilir.
- \* Çocuğunuz ile ilgili kaygılarınız olması çok normaldir. İhtiyaç hissettiğinizde, gün içinde okul ile iletişime girebilirsiniz.

- \* Çocuğunuza sık sık okulla ilgili tembihlerde bulunmayın. Aşırı koruyucu tutumların çocuğun okula uyumunu zorlaştırdığını unutmayın!
- \* Çocuğunuza öz güven kazandırın, destekleyin ve cesaretlendirin.
- \* Ona yapabileceği görev ve sorumluluklar verin. Bunları başardıkça onu takdir edin, övgü ile kendisinden bahsedin.

- \* Okula servisle gelmek, anneden ve evden ayrılma konusunda güçlük yaşayan çocuklar için faydalı olmaktadır.





ÇOCUĞUNUZLA SAVAŞA GİRMEYİN !!!

TUTARLI VE SABIRLI OLUN.

YAPILAN ARAŞTIRMALAR GÖSTERMEKTEDİR Kİ  
ÇOCUKLA GİRİLEN SAVAŞTA KAYBEDEN TARAF HER  
ZAMAN ANNE- BABALAR OLMAKTADIR.

ÇOCUKLARINIZLA KEYİFLİ,  
MUTLU, BAŞARILI EĞİTİM – ÖĞRETİM YILI GEÇİRMENİZ  
DİLEĞİMLE....