

OKUL FOBİSİ

Okula Gelmek İstemeyen Öğrencimiz için

Neler Yapabiliriz!

Okul fobisi, çocuğunuzun okula gitme konusunda yoğun ve sürekli bir korku veya kaygı yaşaması durumudur. Bu durumla başa çıkmak için aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz:

- 1. Sorunu Anlamak ve Kabul Etmek:** Öncelikle çocuğunuzun yaşadığı kaygıyı anlamaya çalışın. Neden okula gitmek istemediğini anlamak, sorunu çözmek için ilk adımdır. Çocuğunuzla açık bir şekilde konuşarak duygularını ve endişelerini paylaşmasını sağlayın.
- 2. Destekleyici ve Empatik Olun:** Çocuğunuza destek olun ve onun duygularını anladığınızı gösterin. Onun duygularını önemseyerek, güven ve emniyet hissi verin.
- 3. Okul ile Pozitif İlişkiyi Güçlendirin:** Çocuğunuzun okula olan güvenini artırmak için, okulun pozitif bir yer olduğunu vurgulayın. Okuldaki arkadaşlarını ve öğretmenlerini destekleyici ve güvenilir bulmalarına yardımcı olun.
- 4. Günlük Rutin ve Hazırlık:** Okula gitme saatlerini belirli bir rutine oturtun ve çocuğunuzun bu rutine alışmasını sağlayın. Sabahları erken kalkarak, yeterince zaman ayırarak hazırlıklarını rahatça yapmalarına olanak tanıyın.
- 5. Güvenlik ve Rahatlık Sağlayın:** Çocuğunuzun okulda güvende olduğunu ve destekleneceğini bilmeleri önemlidir. Okula gidiş ve dönüş sürecinde yanlarında olacak birinin olduğunu bilmek, çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesini sağlayabilir.
- 6. Olumlu Motivasyon ve Ödüllendirme:** Çocuğunuz okula gittiğinde olumlu bir deneyim yaşadığında, bunu takdir edin ve ödüllendirin. Bu, okula gitmenin güzel sonuçlar doğurabileceğini göstererek, motivasyonunu artırabilir.
- 7. Okul ile İlgili Korkuları Gidermek:** Çocuğunuzun okula gitmeyle ilgili somut korkuları varsa (örneğin, ayrılma korkusu, başarısızlık korkusu), bu korkuları ele alın. Çocuğunuzun bu korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olacak teknikler öğrenin veya bir psikologdan destek alın.
- 8. Okul Personeli ve Psikolojik Destek:** Çocuğunuzun okul psikoloğundan veya rehberlik servisinden destek alabilirsiniz. Okulun bu konuda nasıl yardımcı olabileceğini öğrenmek ve birlikte çözüm yolları bulmak önemlidir.
- 9. Profesyonel Yardım Alın:** Eğer çocuğunuzun okul fobisi çok ciddi boyutlarda ise, bir uzmandan yardım almak önemlidir. Bir çocuk psikoloğu veya terapisti, çocuğunuzun yaşadığı kaygı ve korkuları ele alarak çözüm yolları geliştirebilir.

Okul fobisi, çocuğunuzun normal gelişimini etkileyebilecek bir durumdur. Bu nedenle, çocuğunuzun duygularını ciddiye almak ve gereken desteği sağlamak önemlidir. Sabırlı olun, onları anlamaya çalışın ve adımları birlikte atarak çözüm bulmaya çalışın.