**OKUL FOBİSİ**

 Bazı çocuklar ilk kez okula başladıklarında yani ilk kez ev dışındaki korumasız bir ortamda anne baba veya onların yakın koruması olmadan birey olarak kalmak zorunda kaldıklarında okula gitmekten kaçınabilir ve anne babayı zorlayabilirler. Kimi zamanda bu kaçınmayı ilkokula ya da ana sınıfına başlarken değil de ara sınıflarda gözlemleyebiliriz. Bu sıkıntıyı yaşayan çocuklar şu belirtileri gösterebilir:

**\*Baş veya karın ağrısı, mide bulantısı bazen de kusma gibi psikosomatik belirtiler(fiziksel muayenede araştırıldığında nedeni bulunmamış)**

**\*Uykuda huzursuzluk,**

**\*İştah kaybı,**

**\*Sinirli ve alıngan olma,**

**\*Nedensiz ağlama nöbetleri,**

**\*Genel bir enerji kaybı ve isteksizlik**.

 Okul fobisinin nedenleri araştırıldığında bazı çocukların ilk kez evden ayrılmanın getirdiği kaygı ile baş edemedikleri görülmüştür. Okula başlamak sadece derslerin getirdiği akademik yük ile karşılaşmak değil aynı zamanda yeni deneyimlerin, değişimlerin farklı bir ortama girmenin, yabancılarla tanışmak ve onlara kendini tanıtmanın, onlarla ilişki halindeyken kendini koruyabilmenin, okul kurallarını öğrenmenin ya da kişisel disiplini geliştirme gibi bir çok yeni deneyim dizisinin başlaması anlamına gelmektedir.

 Çocuk evde kendi düzenini kendisi oluşturduğu, sınırlarını çizdiği bir ortamdan deplasmana gittiğinde kaygısı yükselebilir. Ya da arkadaş edinmede sorun yaşaması, reddedilme kaygısı olması, kendini yalnız hissetmesi, anne babaların çocuklarından gerçekleştiremeyecekleri yüksek beklentilerinin olması, çocuğun okulda başkaları tarafından fiziksel ya da duygusal zarar görmesi, arkadaşlarında görünüşü ile ilgili sataşmalar alması, sınıf öğretmeni ile beklediği ilişkiyi kuramaması bahsettiğimiz kaygısının artmasına ve okul sendromunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

***Öneriler:***

Bu durumda anne babalar öncelikle çocukla konuşarak okuldan kaçınma nedenini birlikte tespit etmelidirler. Başka bir deyişle çocukla kaygıları üzerine konuşmalıdırlar. Bazı durumlarda çocuk okula gitmek istememesinin nedenini açıkça bilir ve ifade eder. Örneğin arkadaşlarından birinin onunla dalga geçmesi. Anne baba eğer çocuk bu sorunu ifade edebiliyorsa devamında yine çocukla çözüm getirmek üzerine paylaşımlarda bulunabilir. Fakat bazı durumlar vardır ki , çocuk da nedeni tam olarak ifade edemez ve bilemez. Anne baba da çocuğun güçlüğünü anlayamadığı için sert davranabilir, azarlayabilir, tehdit edebilir ya da fiziksel ceza verebilir. İşte bu noktada anne babanın öfkesi çocuğun daha şaşkın, daha kaygılı ve sıkıntılı bir duruma düşmesine ve problemin daha da büyümesine neden olur. Anne babanın sabırlı olması, çocuğun gözyaşları ile alay etmemesi ve sinirlenmemesi, çocuğun öğretmeninden ve okulun rehberlik servisinden yardım alması çözüm yollarının ilk aşamalarıdır.

 **Sinan TEMUR**

 **Psikolojik Danışman**

 **Atatürk Anaokulu**