

OKUL FOBİSİ NEDİR?

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da okula gitmede isteksiz görünmesidir. Genellikle 5-8 yaşları arasındaki çocuklarda görüldüğü gibi 11-14 yaşlarında da görülebilmektedir. Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir ve anne babalarını iknaya çalışırlar. Bu bedensel yakınmalar çoğu zaman gerçekten olmaktadır ve okula gitme bahsi kapandığı zaman etkisi kaybolmaktadır. Okul fobisi olan çocukların mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı şeklinde bedensel şikayetleri genellikle sabahları uyanır uyanmaz görülmekte okula gitmemelerine karar verildiğinde ise kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuk öğleden sonra okula gidecekse bu şikâyetler öğleden sonra görülmektedir.

OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

Her fobi gibi okul fobisinde de kalıtsal ve yapısal etkenlerden çok, psikolojik yaşantılar daha önemli yer tutmaktadır. Okul fobisi nedensiz gözüксе de, korkuyu oluşturan bazı temel etkenler vardır. Bunların başında aşırı koruyucu aile tutumları gelmektedir. Okul fobisi olan çocukların daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülmektedir. Bu tür anneler sürekli çocuklarını gözetir ve tüm isteklerini yerine getirirler. Çocuklarını gözlerinin önünden bir an olsun ayırmak istemeyen koruyucu anneler özellikle çocuklarının bedensel rahatsızlıklarıyla yakından ilgilidirler.

Aşırı koruma sonucu annelerine bağımlı hale gelen çocuklarda anneden ayrı kalma korkusu (Bunaltısı) okul fobisiyle yakından ilgilidir. Çocuk anneden ayrı kaldığında annesine ya da kendisine bir şeyler olacağı endişesi yaşar. Böyle bir durumda bedensel şikayetlerde bulunan çocuk bazen hırçınlık nöbetlerine girer ve sürekli ağlayabilir. Çocuğun okuldaki arkadaşları arasında pasif kalacağı ve başarılı olamayacağı gibi korkuları da okul fobisine neden olabilir. Çocuk kendisini derslerle ilgili konularda yetersiz görebilir. Bu durumda çocuk bu endişelerinin doğru olmadığına ikna edilmelidir. Ayrılık endişesi, değişikliğe olan uyum güçlüğü ve sıkıntılar da okul fobisinin nedenlerinden sayılabilir.

ANNE - BABALARA TAVSİYELER

Çocuklarınızı daha okula başlamadan okul konusunda güzel şeylerden bahsedip ve onları okula özendirin. Bu konuda kendi okul yaşantılarınızdaki güzel örnekler de faydalı olabilir. Kesinlikle çocuğunuzu arkadaşlarıyla karşılaştırma gayretine girmeyin.

Çocuğa içinde bulunduğu durumu anladığımız ve ona yardımcı olacağımız mesajını vermeliyiz. Çocuğa yönelik eleştiriye dayalı, aşağılayan, korkutan ve onu sindirmeye çalışan yaklaşımlar başarıya ulaşamayacağı gibi daha sonra oluşacak daha büyük sorunlara neden olabilir. Bazen bu tür yaklaşımlar başarıya ulaşmış gibi görünse de çocuklar üzerinde ileride sorun olabilecek olumsuz bir iz bırakabilmektedir.

Uzmanların çoğu, çocuğun okula dönmesinden önce sorunun nedenlerini anlamaya çalışmak ve endişelerini azaltmak amacıyla bir süre için psikoterapi yapılmasının faydalı olacağı görüşündedirler.

Bu tür bir sorunla karşı karşıya kalan ailelerin dikkat etmesi gereken hususları şöyle sıralayabiliriz;

1. Kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışınız.

2. Çocuğunuzu okula gitme zorluğu nedeniyle cezalandırmayın, küçük düşürücü sözlerle aşağılamayın. Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar olarak yorumlamaktan kaçınınız.
3. Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olunuz. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek sadece çözümü zorlaştırır.
4. Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
5. Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığından veya okul arkadaşları ve öğretmeni ile ilgili konulardan şikâyet ediyorsa okulu ziyaret edin.
6. Okula devam etme konusunda kararlı davranın. Sabahları yakınmaya ve yavaş hareket etmeye devam etseler bile giyinmesine, servise binmesine yardımcı olun.
7. Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödüller sunun.
8. Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. (okula gitmemesine razı olmak)
9. Çocuğunuzun size güvenmesi çok önemlidir. O derste iken veya oyuna dalmışken bırakıp ayrılmayınız. Bu işinizi daha da zorlaştıracaktır. Çocuğunuz gideceğiniz vakti bilmelidir.
10. Böyle bir sorun ile karşı karşıya iseniz okulunuzun "REHBERLİK SERVİSİ" nden yardım isteyiniz. REHBERLİK SERVİSİ ve öğretmenlerimiz size yardımcı olacaklardır.

ÇOCUKLARDA OKUL FOBİSİ

Her yıl yeniden başlayan, eğitim ve öğretim yılının başında daha önceden okula giden çocuklarımız; öğretmen, arkadaş ve okullarına tekrar kavuşmanın sevincini yaşıyorlar... Diğer yandan çocuklarını ilk defa okula gönderecek ebeveynlerde de tatlı bir heyecan ve telaş yaşanır. Ev ortamından ayrılıp değişik bir dünyanın kapısını aralayacak olan çocuklarımız ise kişiliklerine, beklentilerine göre değişik tepkiler gösterirler...

Her yüz çocuktan yaklaşık 4-5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar. Okula gitmek istemez, zorlanınca büyük tepkiler gösterir. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

OKUL FOBİSİNİN ÖN BELİRTİLERİ

Baş ağrıları,

Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,

İştahsızlık, keyifsizlik,

Uyku düzeninde bozukluklar,

Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.... Ve bir gün çocuk okula gitmeyi reddeder. Zorlanınca ağlayıp sızlar. Bedensel yakınmaları şiddetlenir. Niçin gitmek istemediği sorulunca değişik cevaplar alınır. Kimi çocuk baş ağrısı, mide bulantısını gerekçe gösterir; kimisi arkadaşlarının veya öğretmenin kendisine kötü davrandığını söyler; bazı çocuklar ise neden korktuklarını anlatamaz ve tanımlayamazlar. Anne-babaları haklı olarak bir endişe sarar; acaba çocuklarına ne olmuştur?

OKUL KORKUSU KİMLERDE ORTAYA ÇIKMAKTADIR?

Anaokuluna giden çocuklarda,
İlkokula giden çocuklarda,
Daha az oranda orta ve lise öğrencilerinde görülür.

Bu Çocukların Ortak Özellikleri şunlardır:

- Ebeveynlerince aşırı bir şekilde korunup kollanmışlardır.
- Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- Uslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır. Annelerinden hiç ayrılmak istemezler; sanki onlara yapışık gibidirler. Anneden ayrılma korkusu yaşarlar.
- Her istedikleri anında karşılanmış ve anında tatmin isteyen, bu olmayınca "hileye" başvurabilen yapıdadırlar.

OKUL KORKUSU NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Yukarıdaki kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;

- Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
- Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği,
- Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakınıni kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
- Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
- Okulda öğretmen ya da arkadaşlarınca küçük düşürülme, korkutulma,
- Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.
- Okul fobisi olan çocuklar ve aileleri üzerinde yapılan birçok araştırmada şu sonuçlar görülmüştür:
- Anne-baba çocukla ilişkilerinde aşırı verici, koruyucu kollayıcı bir tutum takınmaktadır. Çocuğun yapabileceği her şeyi onlar yapmaktadır. Böylelikle çocuk pasif ve bağımlı kişilikte yetişmektedir.
- Anne-baba gergin, sıkıntılı doğadadırlar. Çocukları için "başlarına bir olumsuzluk, felaket gelirse" endişesini taşırlar.

Ebeveynlerin korku ve endişesi aynen çocuğa yansıtılır. "Acaba yolda bir trafik kazası geçirir mi? Arkadaşlarınca dövülür mü?" Çocuklardaki özgüven eksikliği nedeniyle çocuk anne-babadan ayrı kaldığında başına bir şey geleceği korkusunu yaşamaktadır.

Çocuk aynı korkuyu anne-baba için de taşır. Onlardan ayrı kaldığında onların da başına bir şey gelecek diye korkmaktadır. Veya çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir. Bazı ailelerde babanın anneye yeterli ilgi ve anlayışı göstermediği; annenin de bu nedenle çocuğuna aşırı bağlandığı dikkat çekmiştir.

OKUL FOBİSİ KARŞISINDA NE YAPMALI?

- Birinci olarak çocuğu anlayışla karşılamalı; kızmak, öfkelenmek, dayak atmak sorunu ağırlaştırabilir. Çocuęu kolundan tutup zorla okula götürmek çözüm değildir. Suçlamadan, ona değer vererek, onu dinleyerek soruna neden olan faktörleri bulmak, çözüm için ilk adım olmalıdır. Çocuğa bu korkunun birçok çocukta görülebildiği ve tedavisinin mümkün olduğu anlatılmalı, ona güven verilmelidir.
- Okul ve öğretmeniyle işbirliği sağlanmalıdır.
- Bir psikiyatriste, psikoloğa danışıp yardım istenmelidir.
- Olumsuz aile tutumlarının değiştirilip yerine olması gereken davranışlar konmalıdır.
- Çocuğun güven duyduğu insanla okula gitmesi teşvik edilmelidir. İlk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine, daha sonra sınıfa götürülmeli. Böylelikle adım adım çocuğu tekrar okulla buluşturmak, korkusunu yok etmesine yardımcı olacaktır.

PENDİK MAREŞALFEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ