



OKUL KORKUSU(FOBİSİ)

“Sabırsızlık korkudur.” Stefan Zweig

10.09.2019

OKUL FOBİSİ

Okul reddi ya da okul korkusu; çocuğun kuvvetli bir şekilde okula gitmek istememesi ve okula karşı ilgisiz, isteksiz olmasıdır(Yavuzer, 2007).

Çocuklar için bu korkuyu açıklayabilmek zordur ve bu korkuyu bastırılmazlar; aile çocuğunu okula götürmeye çalışırken, çocuk korkudan direnç gösterebilir. Evden ayrılmadan hemen önce, okula yaklaşıncaya da okula gelir gelmez ağlamalar, hırçınlıklar başlayabilir.

OKUL KORKUSU VE AYRILIK KORKUSU

Okul korkusu okula giden çocukların yaklaşık %2'sinde görülür.

Daha çok ilköğretime başladığı dönemde görülse de, yuvaya başlayan çocuklarda ve ergenlerde de görülebilir.

Çeşitli derecede psikosomatik belirtiler görülür. Bunlar: mide bulantısı, karın ağrısı, kusma, baş dönmesi, şeklindeki bedensel yakınmalardır.

Bununla birlikte bazı araştırmalar korkuyla birlikte depresyon, psikotikya da zorlamalı nevroz gibi psikolojik bozukluklarında ortaya çıkabildiğini göstermektedir.

Bu çocuklar utangaç davranırlar ve aile bireyleri dışındaki yabancı kişilerle sosyal ilişki kurmakta güçlük çekerler.

Bu nedenle arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerinde güçlük çekerler.

Ailelerine çok bağımlıdırlar. Yanlarında anne ya da babaları olmadan



sınıfa girmek istemezler.

Anne babalarından ayrıldıklarında kendilerinin ve aile bireylerinin başına kötü şeyler geleceğinden korkarlar.

Okula gitmeyip evde kaldıklarında mutludurlar.

Genelde başarı kaygıları yüksek olan, uyumlu ve aşırı onay bekleyen çocuklardır. Okulda disiplin sorunu yoktur.

Öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle yüksektir.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Anne-Babaya Bağlı Nedenler

Korkuların büyük çoğunluğu temel ihtiyaçların karşılanamamasından ya da karşılanamayacağı endişesinden kaynaklanır. Bunların içinde bir çocuk için en büyük korku anne babadan ayrı düşmek ve terkedilmeğidir.

Okul korkusunun temelinde de doğul korkuların en önemlisi olan anne babadan ayrılma korkusu yatmaktadır. Özellikle annenin çocuğunun okula başlaması konusunda endişelerini yansıtmaması çocukta okula karşı korku oluşturabilmektedir.

Taşınma, maddi sorunlar, hastalık, yakın birinin ölümü, gibi stress, yaratan olaylardan birinin ya da bir

kaçının olması okul korkusunda etkili olabilmektedir.

Okul korkusunda çoğu zaman korkulan şey anneden ayrılmaktır. Boşanma, annenin hastalanması, kardeş doğumu gibi annenin ilgisini zorunlu olarak azaltan, çocuk için anneden ayrılma sayılabilecek her türlü olay sorunu tetikleyebilir.

Korkunun önemli nedenlerinden bir diğeri anne babanın aşırı koruyucu tutumudur.

Disiplin aracı olarak kullanılan korkular "bak hav hav geliyor seni yer" çocukta uyumsuzluğa ve kaygılara neden olabilmektedir. Çocuğa sorunlarla başedebilme becerisinin okul öncesi dönemde kazandırılmaması, okul korkusuna neden olabilmektedir.

Yetersiz uyku çocukluk çağında bitkinliğin en önemli nedenlerinden biridir. Araştırmalar sabah yorgunluğunun şaşırtıcı sayıda okula karşı isteksizlik vakasına neden olduğunu göstermektedir.

Okula Bağlı Nedenler

Arkadaşlık ilişkileri istediği gibi gitmeyen çocuğun yaşadığı dışlanma çocuğu üzer ve okula gitmek istemez.





Çocuğa Bağlı Nedenler

Çocuk anne babasının yokluğunda anne ya da babasına bir şey olacağından korktuğu için okula gitmek istemeyebilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların bazılarında okula karşı isteksizlik gözlenebilir.

Davranışlarını kontrol etmekte zorlanan, sabırsız ve kuralları sevmeyen bu çocuklar, kuralların olduğu okul ortamına uyum sağlamakta güçlük çeker ve okula gitmek istemeyebilir.

Disleksisi olan çocuklar da okula karşı isteksiz olur. Disleksi okuma bozukluğu diye tanımlanır ve özgül öğrenme güçlüğü tablosudur.

Akademik olarak sınıftan geri olduğunu farkeden bu çocuklar kendilerini kötü hisseder. Buna okula gelmeye isteksizlikte eşlik edebilir.

Yaygın gelişimsel bozukluğu ve bazı kişilik bozukluklarında ayrılma ile ilgili kaygı olur, fakat bu ayrılık kaygısından çok yaşadıkları soruna bağlı bir durum olarak değerlendirilir.

Okul başarısızlığı okul korkusunun önemli nedenlerinden birisidir. Çocuklar düşük performanslarından utanır ve alay edilmekten kaçınmak için okula gitmek istemeyebilirler.

Bunun dışında; Duyarsız ve sürekli emir veren öğretmen ya da başka bir okul personeli, Çocuğun kendini tedirgin hissettiği bir oturma düzeni, Çocuğun gerçekleştirmekte zorlandığı etkinlikleri yapmaya zorlanması, Şiddetin ve belirsizliğin sürdüğü bir okul ortamı, Okulda veya okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da kişilerin olması okul korkusuna yol açabilir.



OKUL FOBİSİNİN BELİRTİLERİ

Bunları Dinleyin ve Gözlemleyin ...!

- Neşesiz, uykuya dalmakta güçlük çekiyorsa.
- Ödevlere karşı ilgisi azalmış ve sonunda bir gün okula gitmeyeceğini söylüyorsa,
- Neden olarak, öğretmenden korktuğunu ya da arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söylüyorsa,
- Çocuklar çoğu zaman evde rahattır ancak okul korkusu şiddetlendikçe çocuk hem evde de hemde okul da huzursuzlanıyorsa,
- Bağlı ve bağımlı oldukları aile bireyini bir yere bırakmıyor ve peşinde dolaşıyorsa,
- Okul etkinliklerine karşı pasif içe kapanık veya korkulu davranıyorsa; okulda daha çok ağlamaya kavga etmeye dikkat çekmeye başlamışsa,
- Öğretmenden sık sık izin isteyip onunla dışarı çıkmak istiyorsa,
- Okulda ve evde nedensiz yere ağlamaya, kavga etmeye ve dikkat çekmeye çalışmaya başladıysa,
- Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyor ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,
- Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa, Kendini aşağı gösteren durumlar, yalnızlaşma, hırçınlaşma var ise,
- Kendi aşırı eleştiren davranışlar sergiliyorsa
- Tıbbi temeli olmayan bedensel şikayetler, iştahsızlık ve uykusuzluk mide bulantısı gibi şikayetler var ise, **okul korkusu düşünülmelidir.**



ÖĞRETMEN VE ANNE-BABAYA ÖNERİLER

!!! Okul korkusu olan çocukların ele alınmasında anne babanın okul rehber öğretmeniyle ve sınıf öğretmeni ile işbirliği çok önemlidir.

!!! Çocuklar okula gitmek istemedikleri için cezalandırılmamalı, suçlanmamalı, okula gitmesinin gerekliliği konusunda tüm aile fertleri ve öğretmen tarafından net bir tavır sergilenmeli, çocuğu okula özendirici ve destekleyici olunmalıdır. Okulun önemi çocuğun anlayacağı bir dille açıklanmalıdır.

!!! Okula gitmeden önce yapılan uzun vedalaşmalar çocuğun uzun süreli bir ayrılık kaygısını tetikleyeceğinden, kısa bir veda yeterlidir.

!!! Çocuğun sınıfa katılımı aşamalı olarak gerçekleştirilebilir, ancak çocuk mutlaka okula gelmelidir. Okul fobisi kendini gösterdiğinde ve ailenin çabaları sonuçsuz kaldığında, çocuk okula gitmeyi ciddi biçimde reddediyorsa, bir çocuk psikiyatrisine danışılmalıdır.



!!! Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olunuz. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek; ancak çözümü zorlaştırır.

Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar gibi yanlış yorumlamaktan kaçınınız.

!!! Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktor kontrolü yararlı olacaktır. Aksi halde okula gönderin ve öğretmeni durumdan haberdar edin, çocuğunuz ciddi bir şekilde hastalanırsa sizi arayıp haber vermelerini isteyin.

!!! Okula gitme vakti dışında bir zamanda çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun. Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında, mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin.

!!! Bazen çocuğunuz kendiliğinden eve dönebilir, bu durumda da yapmanız gereken onu okula geri göndermektir. Çocuğunuzun akranları ile zaman geçirmesine yardımcı olun.

!!! Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamamalı, çocuğun korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemelidir. Okula gitmediği için çocuk suçlanmamalıdır. Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, bazı başka çocuklarda da görüldüğünü ve kolaylıkla iyileştiğini çocuğa anlatılmalıdır.

!!! Evde drama yaparak okuldaki ilişkiler canlandırılabilir. Ona gününüzün nasıl geçeceğini anlatıp, onunla gününün nasıl geçtiği hakkında konuşmak her ikinizi de rahatlatır.

!!! Çocuğun endişeleri, duyguları üzerinde konuşmak, hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.

!!! Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması korkuyu yenmesini kolaylaştırabilir... Çocuk okula başlamadan önce okul ve öğretmenler tanıtılmalı okul ve öğretmenlerle ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatılmamalı .

!!! Anne baba kendi öğrencilik fotoğraflarını gösterebilir, anılarınızı anlatabilirsiniz. Okulda olduğu zamanlardaki ayrılığın geçici olduğunu anlatılmalıdır.

!!! Çocuk okula gideceği gün, aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları, korkuyu çağırıştırarak ya da tetikleyecek davranımlardan uzak durmaları gerekmektedir.

!!! Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, gerekli açıklamaları yapıp, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.

Unutmayın bizimde korkularımız var!!! :)

