



## Okul ađı ocuđunda Okul Fobisi

Erciř RAM Bülteni

### Okul Fobisi Nedir?

**Okul fobisi** çocuklar/ergenler, aileler ve okul personeli için stres yaratan bir sorundur. Okula devam etmemenin çocukların/ergenlerin sosyal, duygusal ve eğitimsel gelişimi üzerinde kısa ve uzun vadeli önemli etkileri vardır. Okul reddi, sıklıkla anksiyete ve depresyon gibi eşlik eden psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olabilir. Sorunları erken tespit etmek ve daha fazla zorluğu önlemek için uygun müdahaleleri sağlamak önemlidir.

**Okul reddinin değerlendirilmesi ve yönetimi;** aile hekimini, okul personelini, ebeveynleri ve bir ruh sağlığı uzmanını içeren işbirlikçi bir yaklaşım gerektirir. Çocuklar sıklıkla fiziksel semptomlarla başvurduklarından, altta yatan tıbbi sorunları eleayabilmek için çocuğun bir doktor tarafından değerlendirilmesi önemlidir.



## Okul Fobisi mi? Okuldan Kaçma mı?

Okul fobisi, çocuğun okulda bulunmanın bazı özel yönlerinden belirgin hoşnutsuz olarak bu ortama gitmekte yaşadığı güçlükleri, bir dizi psikolojik ve/veya fiziksel (somatik) belirtiyile yansıtması şeklinde ortaya çıkan bir korku ya da kaygı olarak tanımlanabilir. İlköğretim çağındaki çocuklar arasında en sık görülen belirtilerden biri olsa da eğitim sürecinin herhangi bir evresinde ortaya çıkabilir.

Bu noktada dikkat edilmesi gereken, çocuğun korku ya da anksiyeteden dolayı mı yoksa okula ilgi duymama, otoriteye karşı çıkma nedeniyle mi okula devam etmediğidir. İlk soru için yukarıda da bahsedildiği üzere “okul reddi”, “anksiyöz okul reddi” ve “okul fobisi” gibi adlandırmalar bulunmaktadır; günümüzde sıklıkla okul reddi terimi daha kapsayıcı olduğu için tercih edilmektedir. Okula ilgi duymama ve/veya otorite ile çatıştığı için okula gitmeyenler ise “okuldan kaçma” olarak tanımlanmaktadır.



**Tedavi açısından da yol göstereceği için iki durumu şu şekilde ayırt etmenin mümkün olduğu belirtilmektedir:**

- Okul fobisi yaşayan çocuk genellikle iyi bir öğrencidir; ancak okuldan kaçan çocuğun akademik anlamda güçlükleri bulunabilir.
- Okul fobisi yaşayan çocuk okula gitmediğinde evde kalır; ancak okuldan kaçan ise evde durmak istemez.
- Okul fobisi yaşayan çocuk, haftalarca hatta aylarca sürekli bir biçimde okula gitmez; ancak okuldan kaçan çocuk farklı aralıklarla okula devam etmeme eğilimindedir.
- Okul fobisinde, ebeveynler çocuğunun okula gitmediğini bilirler; ancak okuldan kaçan çocuğun ebeveynleri çoğu zaman, okulda olmadığından habersizdir.

**Özetle, okul fobisi durumunda öne çıkan şeyin ebeveynler, öğretmenler ve diğer okul yetkililerinin ikna çabalarına, cezalandırmalarına ve/veya suçlamalarına rağmen çocuğun okula gitmeyi ya da okulda kalmayı reddetmesi olduğu söylenebilir.**



## Okul Fobisinde Belirtiler Nelerdir?

Okul fobisi yaşayan çocuklarda sorunlar öncelikle okul hakkında belirsiz hoşnutsuzluklar, okula gitmek istememe; anne, baba ve öğretmenler tarafından ikna edilmeye çalışılsa da okulda kalmayı reddetme şeklinde başlar. Okula gitme zamanı geldiğinde ise belirgin kaygı ve panik belirtileri baş gösterir. Bazı çocuklar okula gitmek istediğini söylese de okula gidiş zamanı geldiğinde okula gitmeyi reddeder. Evden ayrılmamakta direnen çocuk bir şekilde bunu başarsa da yarı yolda eve geri dönmek ister.

Okul fobisi yaşayan çocuklarda okula gidecekleri zaman; karın ağrısı, kusma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, sık idrara çıkma, yürüme güçlüğü, sırt ağrısı, boğaz ağrısı, yüz renginin solması, terleme gibi kaygıya bağlı fizyolojik belirtiler görülebilir ve genellikle okula gitme konusunda gerçek dışı korkularının olduğu söylenebilir. Ayrıca çocuklar okulda yaşadıkları kaygı durumlarını abartabilir ve bu konuda baş etme yeteneklerini azımsarlar.



## Okul Fobisinin Sebepleri Nelerdir?

Okul fobisine klinik bir tanı olarak bakılmamaktadır. Bir çocuğun okul fobisi yaşama nedeninin altında; çocuğun kendisi, ailesi, akran grupları, okul ortamı ve toplumdaki kaynaklanan çeşitli risk faktörleri bulunabilir.

**Sırasıyla ele alındığında, çocuk için risk faktörleri;** yeni durumlara adapte olmada yaşanan güçlükler, uyum problemleri, sosyal beceri eksikliği, ebeveynlerden ayrılma kaygısı, okula giderse kontrolünü yitireceği korkusu (anne ve baba kavgaları, kardeşle geçirilen zaman vb. konularda), öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olarak nitelendirilebilir.

**Aile boyutu** ele alındığında ise çocuğun yalnız bırakılabileceği konusunda ebeveynleri tarafından sürekli tehdit edilmesi, çocuktan yaşına uygun olmayan taleplerde bulunulması, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, aile içi şiddet, parçalanmış aile yapısı, ebeveynlerin psikopatolojisi, aile bireylerinden birinin fiziksel bir hastalık öyküsü, uzun süren hastane yatışı, ebeveyn veya evcil hayvan kaybı, evde küçük bir kardeşin olması, çocuğun okul performansı ve akademik başarısıyla ilgili düşük ya da çok yüksek beklentiye sahip olma, ailenin eğitim kurumu hakkındaki olumsuz konuşmaları, çocuğu okula gitmeye hazırlamama, maddi güçlükler nedeniyle çocuğun diğer arkadaşlarından farklı giyinmesi, okul idarecileri ile çok az iletişim kurma gibi sebepler bulunabilir.





## Okul Fobisinin Sebepleri Nelerdir?

Okul fobisi yaşayan çocukların ailelerinde kaygı sorunları görüldüğüne dair bulgular vardır. Özellikle annelerin, model olmayı çağrıştıran bir biçimde, kendi yaşadıkları ayrılma kaygısını istemeden de olsa çocuklarına yansıttıkları, çocuğun bağımlılığını ve okuldan kaçınma davranışlarını pekiştirebildikleri vurgulanmaktadır. **Okul ve akran boyutunda** ise okul içinde kaygıya ve okuldan kaçınmaya yol açan pekiştirici olmayan veya caydırıcı olaylardan (örneğin; zorbalık, azarlama, alay etme, fiziksel acı, çok otoriter bir öğretmen figürü) kaynaklanır. Bunlara ek olarak okul değişikliği, çeşitli sebeplerden dolayı bir süre okuldan uzak kalma, taşınma, göç durumlarında da okul fobisi ortaya çıkabilmektedir.

Sonuç olarak okul fobisini tetikleyen pek çok faktör bulunabilir, bunların bulunuyor olması her zaman okul fobisine doğrudan sebep olmayacağı gibi, okul fobisi ortaya çıktığında ise üzerlerinde çalışılması gereken önemli konular olduğu söylenebilir. Bu nedenle ebeveynlerin, ebeveynlik becerileri hakkında düşünüyor olması, çocuğunu etkileyen sözel ve davranışsal hareketlerini gözlemesi faydalı olabilir. En önemlisi de hem anne ve babanın kendisini hem de çocuğunu okula gidiş hakkında hazırlamasıdır. Çocuğunuzun okula gidiyor olması sizde hangi duygulara sebep oluyor ve bu duygularla ne yapıyorsunuz? “Çocuğum benden ayrılamaz.” gibi kendi ihtiyaçlarınızı onun üzerinden ifade ettiğinizi ve/veya bunu bir şekilde ona yansıttığınızı fark ederseniz bir uzmanla konuşmak faydalı olabilir.



## Okul Fobisi Nasıl Tedavi Edilir?

Pek çok konuda olduğu gibi okul fobisinde de erken müdahale çocuğun yeniden okula kazandırılması sürecinde önemlidir. Değerlendirme ve tedavi aşamalarında aile, öğretmen, okul idarecisi, okul psikolojik danışmanının takım halinde çalışması faydalıdır. Yukarıda da bahsedildiği üzere her çocuk için okula gitmeme farklı etmenlere bağlı olabilir ve her biri için özel bir müdahale planı oluşturulmalıdır.

Tedavi aşamasında dikkatli olunması gereken konulardan biri de şudur: Çocuklar bir sorunla başa çıkarken yetişkinlere oranla daha az duygusal kaynaktan yararlanabilir. Bu nedenle anne babalar, çocuğu korumak için daha fazla çaba gösterebilir ya da çocuğunun çektiği sıkıntıyı gördükçe onlar da sıkıntı yaşayabilirler. Çünkü bir taraftan okula gitmesini istemekte bir taraftan da üzülmemesi için evde kalmasına müsaade etmektedirler. Bu nedenle çocuk okul konusunda desteklenirken anne babaların da eğitilmeleri gerekmektedir. Ailede birinin sorunu herkesi etkileyebildiği için okul fobisi yaşayan kişiden ziyade; tüm aile bireylerinin ele alınması, aile içindeki ilişkilerde nelerin vurgulandığı, nelerin düzenlenmeye ihtiyacı olduğu da tespit edilip çalışılmalıdır.



## Okul Fobisi Nasıl Tedavi Edilir?

Ebeveynler çocuğun korku ve kaygısını anlamaya, eleştirmeden dinlemeye çalışmalıdır. Unutmayın ki bu, tedavi edilebilir bir durum. Tedavi edildiğinde hem çocuğunuz hem de siz yeni öğrenme ve gelişmelerle hayatınıza devam edeceksiniz. Mümkün olduğunca ev ortamını düzenlemek, onu anladığınızı vurgulamak, okulla ilgili güzel ancak abartmadan bir şeyler söylemek, okula gitmesi konusunda tutarlı ve teşvik edici olmak önemlidir. İlk başlarda ebeveyn okula giderken ve okulda bulunduğu süre boyunca çocuğa eşlik edebilir, sonrasında okulda bulunma süresini azaltarak yavaş yavaş geriye çekilebilir ve çocuk, ebeveyn olmadan okulda bulunmaya başladığında bu başarısı haftalık olarak ödüllendirilebilir. Çocuğun özerkliği aşamalı olarak arttırılmalıdır. Eğer sorunlar artarak devam ediyor ya da ebeveyn başa çıkmakta zorlanıyorsa bir uzmana başvurulması faydalı olabilir. Çocuk ve aile için psikoeğitim, ebeveyn ve çocuk etkileşimlerini içeren aile terapileri, eğitim ve destek terapisi, ebeveyn ve öğretmen müdahaleleri, bilişsel davranışçı terapi ve gerektiğinde ilaç tedavisini içeren çok yönlü bir yaklaşımla bu sorun tedavi edilir. Bu müdahalelere başlanırken de yakın bir dönemde tatil varsa planlamalar yapılmaya çalışılmalı, çocuğun aşamalı olarak okula gitme döneminin tatille kesintiye uğramamasına olabildiğince dikkat edilmelidir.