



OKUL FOBİSİ (KORKUSU) VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Okul fobisi çocuğun okulda yaşadığı sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk nedenidir. Okul fobisinin en çok görüldüğü yaşlar, 5 - 6 yaş gurubu ile 11 - 12 yaş grubudur. Sanıldığıın aksine okul fobisi, sadece çocukta okula başladığı süreçte değil, ileriki süreçlerde de yaşayacağı bir durum olabilir ve bu durum her çocukta görülebilir.

Okul Fobisi ve Nedenleri

Anneden ilk ayrılık okul fobisi sürecini başlatır. Annesine veya anne yerine bağlandığı baba, anneanne, babaanne, bakıcıya bağlı olan çocuk; sevdiği ve alıştığı bir ortamdan, sevdiklerinden ayrılmak istemez. Çocuğun alışma süreci içinde gösterdiği direnç, tepkiler zamanla ortadan kaybolmadığında kaygıya dönüşebilir. Okul fobisinin nedenlerine ilişkin iki farklı görüş bulunmaktadır.

1. görüş: Anne - Baba Tutumlarından kaynaklı olduğuna dair

Bu görüşe göre iki farklı tutum aynı sonucu doğurmaktadır. Aşırı koruyucu aile tiplmesi ile aşırı serbest tutum içindeki aile tiplmesi... Bunlardan ilki; çocuklarının farklı ortamlarda kişilik gelişimlerine sürekli müdahale ettiği için çocukta bağımsız karar verme, başkaları ile iletişime geçme faaliyetini sekteye uğratar. İkinci olanda ise tamamen otoritesiz bir yaklaşım çocukta uyum sağlayamama, yönsüzlük davranışı yaratır. Özellikle anne - babada var olan bir yapısal kaygı eğilimi de 2. görüşte ifade edilecek olan çocuktaki fobiyi tetiklemektedir.

2. görüş: Biyolojik genetik yapının yol açtığına dair

Bu görüşe göre çocuk kaygı eğilimli bir genetik kodlama ve yapısal durumundan dolayı bunu yaşamaktadır. Kimyasal ve nörolojik bir alt nedenden dolayı oluşmaktadır.

Bu ikincil görüş ile birincil görüşün birbirini nedensel olarak destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Önemli olan tetikleyen nedenlerin neler olduğunu bulmak ve nasıl bir tekniğin çözümü destekleyeceğidir.

Okul Fobisini Tetikleyen Unsurlar

- Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi,
- Aile içinde sıkıntı ve gerginlik yaratacak olayların yaşanması (özellikle babanın anneye şiddet uygulaması durumlarında çocuk annenin yanında kalmak isteyebilir),

- Okulda sıkıntı ve gerginlik yaratacak olayların varlığı (okulda çocuğun öğretmeni ile sorun yaşaması, diğer çocuklar tarafından şiddet görmesi),
- Herhangi bir hastalık ya da tatil nedeniyle okuldan uzak kalma,
- Ailede karşılaşılan hastalık, göç, ölüm, sosyo-ekonomik değişiklikler,
- Okul veya öğretmen değişikliği,
- Çocuğun taciz ya da istismara maruz kalması,
- Çocuktan kendi potansiyelinden yüksek başarı beklenmesi,
- Anne-babaların, öğretmenlerin mükemmeliyetçi tutumları

Okula Başlangıçta Genel Olarak Neler Çocuklarda Kaygıya Sebep Olur?

- Kimseyi tanımıyor olmak
- Okulun büyüklüğü
- Öğretmeninin ona nasıl davranacağını bilmemesi
- Hep okulda kalacağı ve bunun tam olarak bir ayrılık olduğuna dair yanlış düşünceler
- Yemek, su, tuvalet gibi temel ihtiyaçlarını tek başına nasıl karşılayacağını bilmemek ya da zorlanabileceğini düşünmek

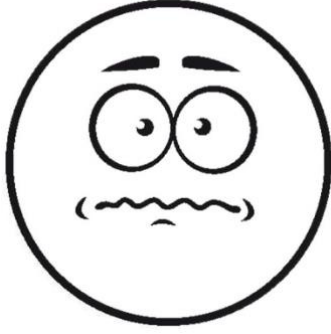
Okul Fobisinin Ön Belirtileri

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Ortada bir neden yokken ağlamaya başlamak,
- Alıngan ve sinirli olma,
- Kalp çarpıntısı,
- Ağız kuruluğu,
- Terleme, titreme,
- Uyuşma,
- Sık idrara çıkma,
- 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.

Okul fobisinde en zor vaka evden dışarı çıkamayan çocuktur. 1 saat bile olsa çocuk mutlaka okula gitmeli, zamanla bu süre uzatılmalıdır. Çocuğun okula alıştırılması sistematik olarak geliştirilmelidir. Çocuk okula gittiğinde, anne beklemesi gerekiyorsa bekleyecektir, kaçmayacaktır.



Okul Fobisi Yaşayan Çocukların Temel Özellikleri

- Endişe,
- Hassasiyet yoğunluğu
- Duygusal yoğunluk
- Çabuk etkilenme
- Karşı tarafın duygularını fazla önemseme

DEĞERLİ VELİLER,

Okul Fobisi Yaşayan Çocuğa Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

- Kendi kaygılarınızı kontrol altına alın ve bu duygularınızı çocuğunuza yansıtılmaya özen gösterin.
- Yeni bir kardeş olması durumunda, çocuğunuza duyulan sevginin dengeli bir şekilde devam etmesine özen gösterin.
- Çocuğunuzun anne - baba dışında farklı ortamlarda kalabilmesini destekleyin. İlk önce yakınlarında kalarak alıştıırın, daha sonra farklı ortamlarda anne - babadan bağımsız davranabileceği ortamlar hazırlayın.
- Çocuğunuza okul açılmadan önce okul ve öğretmeni tanıtırın, okul ve öğretmenle ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatmayın. Okul ve öğretmen hakkında olumsuz konuşmalardan kaçınmak önemlidir.
- Çocuğunuza, okula gitmeyi yaşamın doğal bir süreci olarak anlatın ve bu konu hakkında kısa açıklamalar yaptıktan sonra üzerinde çok durmayın.
- Okul başlamadan önce okulu gezdirin; önünden geçildiği zamanlarda "onun okulu" olduğu vurgusunu yapın. İmkân varsa önceden öğretmeni ile tanışmasını sağlayın.
- Birlikte okul alışverişi yapmak onu heyecanlandıracaktır. Hatta bu alışveriş öncesinde kısaca sohbet edip okulda nelere ihtiyacı olabileceğini sorarsanız çocuğunuzun okulu nasıl hayal ettiği ile ilgili bir fikir sahibi de olabilirsiniz.
- Okulla beraber çocuğunuzun uyku zamanında değişiklik olacaktır. Erken yatması için zorlayıcı bir tutum benimsemeyin. Çocuğunuza bu konuda anlayış gösterin, gerekirse ilk günlerde ailece onun yatması gereken saatlere göre uyku zamanınızı ayarlayın.
- Çocuğunuz okula gitmek istemediği durumlarda okula gitmesi yönünde ikna edin. Çocuğunuz kimden daha kolay ayrılabiliriyorsa okula onunla gitmesi daha uygun olacaktır. İlk iki gün dışında mümkünse okulda beklemeyin.
- Çocuğunuza verilen sözleri tutun ve tutarlı davranın. Eğer okuldan siz alacaksanız tam vaktinde okulda olun. Bu davranış, çocuğunuza okula ve ailesine güvenebileceği mesajını verir.
- Çocuğunuza evde sürekli bu kaygı durumunu hatırlatan konuşmalar yapmayın.

- Abartılmadan ödüllendirme yapabilirsiniz (her okula gittiği gün için bir artı verilir, 5 ya da 10 artısı olduğunda ödüllendirilir).
- Çocuğunuzun duygularını anlayan bir iletişim ortamı sağlayın.
- Çocuğunuzun eğitim öğretim hayatına sağlıklı bir başlangıç yapabilmesi ve başarı ile yoluna devam etmesi; ancak kurulacak okul-aile işbirliği ile mümkün olur. Bunun için okul yöneticileri ve öğretmenleriyle karşılıklı güvene dayalı bir ilişki kurun.
- Çocuğunuz okuldayken, siz dışarıda bir etkinlik yapacaksanız, bunu onun yanında konuşmayın. O okuldayken, sizin eğleneceğinizi düşünebilir ve okula gitmeyi ceza gibi algılayabilir.
- Okula ne zaman gidip döneceği, yemek ve tuvalet ihtiyacını ne şekilde karşılayacağı ve kimden yardım isteyeceği konularında çocuğunuzun bilgilendirin.
- Mümkünse okula başlamadan önce görme, işitme ya da nörolojik bir problem olmadığını tespiti için sağlık muayenesi yapılmalıdır.
- Psikiyatr desteği alındığında, ilaç takviyesi öneriliyorsa bu durum okul fobisini ileri seviyede kaygı bozukluğu olarak yaşayan çocuğun çözümünü hızlandıracaktır.
- Çocuk okula götürüldüğünde "veda" anı kritik bir andır. Bu vedalaşmaları çok uzun tutmayın ya da kaçar gibi gitmeyin. Çocuğunuz derste iken veya oyuna dalmışken bırakıp yanından ayrılmayın. Bu işinizi daha da zorlaştıracaktır. Çocuğunuz gideceğiniz vakti bilmelidir. Sizden güven duygusu alarak okula adım atmalıdır.

Bütün bunlar, çocuğunuzun sağlıklı bir başlangıç yapabilmesi için temel taşları oluşturur.

Sağlıklı ve huzurlu bir eğitim öğretim yılı geçirmeniz dileğiyle...