

OKUL FOBİSİ

Abdulkadir ÖZER / Psikolojik Danışman / Erzincan Rehberlik ve Araştırma Merkezi / ozer.pdr@gmail.com

Neredeyse tüm ebeveynler çocuklarının başarıları ile gurur duyarken başarısızlığından rahatsızlık duyar, neredeyse tüm ebeveynler kendi çocuğunun başarılı olmasını ister, en azından diğerlerinin çocuklarına kıyasla...

Tüm bu beklenti ve ehemmiyet içeren durumlar karşısında çocuğun okula gitmekten korkması, başarı denilince akademik başarıdan başkasını tanımam düşüncesinde olan/kalan ebeveynlerde endişe ve panik hislerine yol açmaktadır. Çocuğun içinde bulunduğu durumu

ifade edememesinde kaynaklanan zorluklar da duruma eklenince, durum iyice korkutucu bir hal almaya başlar, bu korku durumunun ne kadar devam ettiğiyle orantılı olarak ebeveynin panik ve endişe haline bir de öfke tepkileri eklenmeye başlar.

Peki, çocuklar neden okuldan korkarlar?

Okul çocuklar için yeni bir ortamdır. Neredeyse herkes okula gittiği ilk gününü hatırlar. Dolayısı ile her ilk gibi, ilkokul deneyimi de korkutucudur ve bir uyum süreci gerektirir. Okulun ilk aylarında çocuk okulunu, öğretmenini, arkadaşlarını yani yeni sosyal çevresini tanımaya ve uyum sağlamaya çalışır ki, bu çok normaldir. Oryantasyon denilen bu süreçte çocuk, okula gide gele alışmaya başlar. Her çocuğun heyecan yaşaması makbulken bazı çocuklar okula gidip gelme sürecini sancılı yaşar ve yaşatır. Okul fobisini genelde bu ilk sürecin atlatılması aşamasında yaşanan olumsuz bir deneyimle ortaya çıkar. Bununla beraber öğrencide var olan psikolojik rahatsızlıklar da okul fobisine etki eder. Bu süreçte çocuğun okuldan korkusu ile

başlayan süreç okuldan uzak kalmayla devam ederse,



kaçınırlar. İşte yaşamın ilk yıllarında bu tür bir anne çocuk ilişkisi çocuğun okula başladığı sırada büyük bir engel oluşturur. Annelerinin bu koruyucu ve baskılı ortamından bir an olsun uzak kalmamış bu çocukların yabancı bir çevrede ve tanımadıkları insanlarla birlikte günlerini geçirmeleri,

onları son derece huzursuz kılar. Okul fobisi olan çocukların babaları da aşırı bağımlılık ve koruma konusunda eşleriyle işbirliği içindedir. Bu tür babalar evde kural koyma ve disiplin yerine, sürekli, bir barış ve sakinlik ortamının olmasını yeğlerler. Böylelikle okul fobisi olan çocuklarda şu üç temel karakteristik kişilik özelliği gelişir:

- * Bu çocuklar anne babaları tarafından aşırı korunma sonucu "bağımlı" anne babaya yapışık bireyler olarak gelişirler,
- * Tüm gereksiniminin karşılanması, çocuğun çok isteyen ve hileye başvuran" bir birey olmasına yol açar,
- * Anne ve babaların disiplin konusunda yetersizlik ve başarısızlıkları nedeniyle



gerektiğinde çocuğun isteklerini dizginleyememeleri çocukta" egemenlik" duygusunun gelişmesine neden olur. Bu durumda çocuk sadece kendisine ilişkin konulara değil tüm aile içine karışır.¹

Okul fobisi yaşayan çocuklar için çoğunlukla; okul duygusal olgunluğunun yeterince gelişmediği, anne veya büyü-

Okul Fobisi



ten kişiye aşırı bağımlılıktan kaynaklı ayrılma anksiyetesi yaşadığı, aşırı koruyucu aile yaklaşımı içinde büyüdüğü, çekingen ve içe kapanık bir yapıya sahip olduğu öncelikli nedenler olarak söylenebilir².

Okul Fobisinin Sonuçları ve Tedavisi

Okul fobisi çocuğun okuldan sosyal faaliyetlerden ve öğrenme yaşantısından uzaklaşmasına neden olduğundan, akademik ve sosyal gelişmeyi ciddi bir biçimde etkilemektedir. Okuldan uzak kalmanın getireceği sorunlar nedeniyle okul fobisi olan çocukların bir an önce okula dönmeleri amaçlanır. Uzmanların çoğu, çocuğun okula dönmelerinden önce sorunun nedenlerini anlamasına yardımcı olmak ve endişelerini azaltmak amacıyla bir süre için psikoterapi yapılmasını önermektedir.

Kronik okul fobisinde, çocuğun okula dönmesinde psikoterapi olumlu sonuç verir. Çocuğun böyle bir tedavi görmeksizin okula dönmesi, onun okulda giderek daha çok mutsuz olmasına ve gerek sosyal gerekse akademik başarısı açısından arkadaşları arasındaki statüsünü kaybetmesine neden olur.

Akut okul fobisi olan çocukları okula bağlayabilmek, ancak uzman terapistlerin yoğun çabası ile olasıdır. Sağlıklı bir gelişim ancak etkili bir davranış terapisi ve aile yönlendirmeleri ile gerçekleşebilir. Tedavide bu çocukların sınıfta daha az endişe duymaları ve

daha huzurlu olmalarını sağlamak esastır. Bu amaçla bireysel terapinin yanında öğretmen desteğinin



den yararlanılır ve ailenin çocuk yetiştirme tutumu değiştirilir.¹

Bilim bize ne diyor?

- ◆ Okul fobisi olan kızlar (%48.6) ve erkekler (%51.4) yaklaşık olarak eşit orandadır. ⇒
- ◆ En çok birinci sınıfta (%63) ve 7 yaşındakilerde (%60) görülmektedir. ⇒
- ◆ Büyük çoğunluğun anne babası öz-sağ (%94) ve çekirdek ailede (%80) yaşamaktadırlar. ⇒
- ◆ Anneler en fazla ilkokul mezunu (%51) ve ev hanımıdır (%74). ⇒
- ◆ Babaların çoğunluğu ilkokul mezunu (%46) ve serbest mesleğe (%40) sahiptir. ⇒
- ◆ Sorun en fazla orta sosyoekonomik düzey grubunda (%59) bulunmuştur. ⇒
- ◆ Aileler en fazla iki (%61) çocukludur, ilk çocukta (%47) daha fazla görülse de ikinci çocukta (%44) da buna yakın oranlarda saptanmıştır³. ⇒



Ebeveynler Neler Yapmalıdır?

- ⇒ Öncelikle aile olarak soğukkanlı davranmak ve sabırlı olmak gerekir. Çocuğun bu davranışını şımarıklık olarak algılamayıp, çocuğu olumsuz sözlere ve davranışlara maruz bırakmamak son derece önemlidir.
- ⇒ Çocuğun karnı ağrıyorsa veya mide bulantısı varsa, çocuğun sağlık

kontrolü yaptırılıp böyle bir sorunun olmadığı; bu durumun yaşadığı stresten kaynaklandığı ve geçici olduğu anlatılıp, sağlık endişesi bertaraf edilebilir.

Çocuğun yaşadığı psikolojik durumu fark edip aile olarak onu yargılamadan anlaşıldığını hissettirmek ve bunu aşabileceği konusunda motive etmek önemlidir.

Ebeveyn olarak sorunu; sınıf öğretmeni ve okul rehber öğretmeni ile görüşüp, bilgilenip, işbirliği yaparak çözmeye çalışmak yerinde olacaktır.

Çocuğa; okulun yaşitlarıyla birlikte, eğitim öğretim olanaklarının sunulduğu ikinci sosyal çevresi olduğu sakın olduğu bir zamanda anlatılmalıdır. Okulun kendisine kazandıracığı olumlu özellikler hakkında konuşulmalıdır.

Çocuğun endişe duyduğu şeyler hakkında konuşması veya farklı tekniklerle rahatlaması sağlanmalıdır.

Çocuk okulda bulunduğu sırada yanında velisi bulunabilir, birlikte bir anlaşma yapıp velini okulda bulunma süresi anlaşmalı olarak azaltılmalıdır².

KAYNAKÇA:

1. Ayşar, F., Erermiş, S., Büküşoğlu, N. (2001). Okul fobisi Olan Çocukların Davranışsal Özellikleri, Annelerinin Ruhsal Belirti Düzeyleri ve Aile Fonksiyonlarının İncelenmesi. Ege Tıp Dergisi, 40(2):99-104.

2. Lap, F. (2013, Eylül) Okul Fobisi. Popüler Psikiyatri, 75, 26-27.

3. Yavuzer, H. (2014), Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna... Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul

Abdulkadir ÖZER

Psikolojik Danışman

Erzincan

Rehberlik ve Araştırma Merkezi