

OKUL FOBİSİ (OKULDAN KAÇMA)

ZEHRA KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danışman

1

ÜMRANIYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Okul Fobisi / Okuldan Kaçma

Okula başlama, çocuğun hayatındaki önemli bir başlangıçtır. Tüm başlangıçlarda olduğu gibi, hem coşku hem de biraz kaygı verici bir olaydır. Okul dönemi, çocuk ve ailesi için yepyeni ve önemli bir evredir. Çünkü okul, çocuk için farklı olan birçok etkinliği gerçekleştirdiği, birçok konuda merakını giderdiği yeni bir yerdir. Okula başlama; belirli bir olgunluğa ulaşma, sorumluluk alma gibi bu ve bunların getirdiği sevinç yanında, anne babadan ayrı, kendi başına yeni ve bilinmez bir serüvene başlamanın korkularını birlikte içerir. Oyun ve arkadaş deneyimi olmayan, sorumluluklarını bilmesine ve üstlenmesine fırsat tanınmamış olan çocuklarda, evden kopup okula başlama sorun oluşturabilir.

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir. Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde bedensel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışsan, bu nedenle kendilerini evde tutma yolunda anne-babalarını ikna etmeye çalışsan çocuklardır.

Korku, çocuklar için diğer duygular gibi normal yaşamın bir parçasıdır. Normal korkular çocuğun çevreye uyum sağlamasının ve kaygılarını yok etmesinin bir yoludur. Çocukların çevreye uyum sağlamasını engelleyen korkular da vardır. Tabii ki, bunlardan biri ve en önemlisi de okul korkusudur.

Okul fobisi geçici veya kronik olabilir. Okul fobisi olan çocuklar evde kaldıkları sürece mutludurlar. Arkadaş ilişkilerinde evde etkindirler. Hatta bu çocukların evde ödevlerini yaptıkları da görülür. Okul fobisi ilkokuldan liseye kadar her yaşta görülebilir. Kronik okul fobisi zamanla oluşur. Bu fobinin oluşmasında, gencin çocukluk yıllarındaki okul fobisini de içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür. Kronik okul fobisi, akut okul fobisinin tersine birtakım uyum zorluklarını içerir. Bu çocukların sadece okuldan değil, daha önceden zevk aldıkları diğer faaliyetlerden de uzaklaştıkları görülür. Bunun yanı sıra bu tür çocuklar okula olan korkularını tüm çevreye genelleştirirler. Sonuç olarak; bu çocukların gerek insan ilişkilerinde gerekse yabancı oldukları ortamlardaki huzursuzlukları giderek artar.

Tedavi ve Yaklaşım

Okul fobisi olgularında, etkinliği araştırmalarla desteklenen en iyi yaklaşım Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'dir. Tedavide ilk seçenek olarak kullanılması önerilmektedir. BDT ocuğa, ebeveyn ve okul çalışanlarına güçlüklerin üstesinden gelmeyi sağlayacak yöntemler sunmaktadır. İlaç tedavisiyle ortaya çıkabilecek yan etkileri içermemesi de



BDT'nin tercih nedenleri arasındadır. BDT için en az 3-4 haftalık bir tedavi programı önerilmektedir. Bu süreçte ebeveyn, ocuk ve okul personeli ile düzenli görüşme yapmak gerekmektedir. Ebeveyn ve okul çalışanları ile yapılan görüşmelerde, okula düzenli olarak gitmeleri için çocukları teşvik etmeyi amaçlayan uygun bir davranış yönteminin planlanması konusunda yardımcı olunmalıdır.

Öfke patlamaları, tartışma çıkarma, hasta numarası yapma gibi uygunsuz davranışların önemsenmemesi, komut verme ve uygulanabilecek davranışların pekiştirilmesi uygun davranış yöntemleri arasındadır. Okul fobisi olan çocuklar için uygulanan davranışçı yaklaşımda ise sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme eğitimi, duygu uyandırıcı imgeleme, model alma, şekillendirme, beklenmedik olayların yönetimi ve sosyal beceri eğitimi gibi tekniklerden yararlanılmaktadır.



Tedaviye dirençli okul reddi olgularında patolojik anne-çocuk ilişkilerinin söz konusu olabileceği ileri sürülmekte ve bu tür sorunu olan çocuklarda aile terapisi de öngörülmektedir. Aile terapisinde aile dinamikleri ele alınmalı, ebeveynin çocuğa karşı tutumlarında tutarlılık olması amaçlanmalıdır. Özellikle anne-çocuk arasındaki bağımlılık üzerinde çalışılmalı, çocuğun özerklik kazanması sağlanmalı ve ebeveynin çocuğu hakkındaki anksiyetesi azaltılmaya çalışılmalıdır. Ebeveyndeki ruhsal bozukluklar ya da evlilik sorunlarının incelenmesi ve tedavisi önemlidir. Bu tarz uygulamalar ebeveynin

çocuğun tedavisine katılımını artırmak için de gereklidir. Bazı çalışmalarda ebeveyndeki ruhsal bozukluğun çocuğun tedavisini de olumsuz etkilediği gösterilmiştir.

Okula yönelik girişimler tedavinin değişmez parçasıdır. Çocuğun okula özgül bir anksiyetesinin olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Anksiyete okuldaki özgül bir olay ya da nesne ile ilgili ise buna yönelik girişimler planlanmalıdır. Planlanan tedavi sürecinde, okul çalışanları ile işbirliği gerekeceğinden, ebeveyn ile okul arasında iyi bir bağlantı kurulması gereklidir. Terapist bu konuda aileyi desteklemelidir. Terapist gerek okul ziyareti gerekse de bilgilendirme notları ile öğretmen ve diğer ilgili okul çalışanlarına tedavi planı ile ilgili bilgi vermelidir. Çocuğun okul yaşantısının olumlu ve destekleyici nitelikte olması önemlidir. Çocuğun gereksinimlerine göre okulda belirlenecek düzenlemelerin yapılması için okul çalışanları teşvik edilmelidir.



Öğretmene Öneriler

Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır. Öğretmen okulun ilk günlerinde sevgiyle ve farkında olarak çocuklara yaklaşmalıdır.

Öğretmen eğer çocukta kaygı, korku, heyecan gibi duygular hissediyorsa; bu duyguları anlayışla karşılamalı. "Naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.

Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir.

Çocuk sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yöreklendirilmelidir.

Özendirme girişimleriyle birlikte gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün ve sonunda tam gün okula gelmesi sağlanabilir.

Öğretmenlerin okulun ilk günlerinde çok katı ve kuralcı olmaları doğru değildir.

Ebeveynlere Öneriler

Okula devam etmesi gereken bir çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, eğer ilk günlerde sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmen odasında ya da okul bahçesinde durabilir.

Okullardaki psikolojik danışmanlar okullarındaki velilere anne-baba seminerleri vererek aileleri bu konularda aydınlatmalıdırlar. Yine okullar anne ve babaları eğiterek, okulda yeterli bakım ve eğitim olmadığı yolundaki inancı yok edip, aşırı koruyucu tavırlarından kurtulmalarını kolaylaştırabilir. Bu olumsuz inanç kaybolursa otomatik olarak çocuklar rahatlayacaklardır.

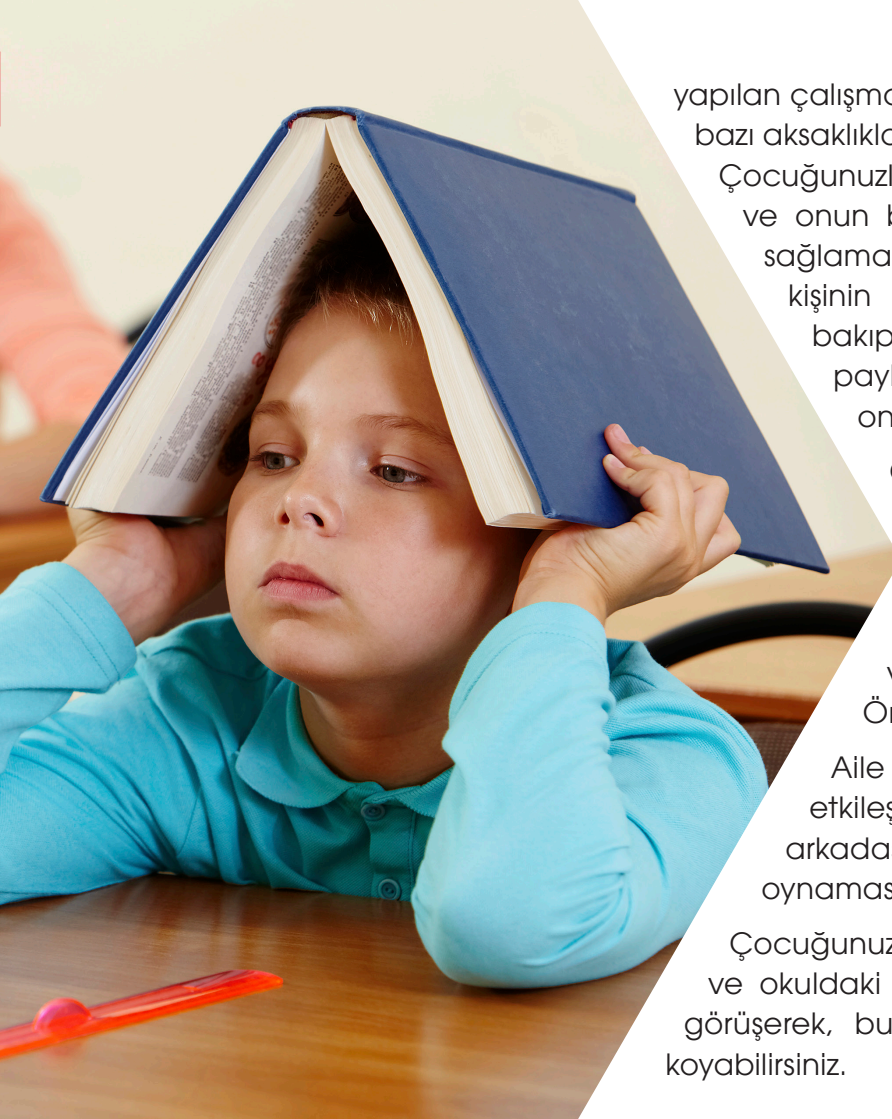


Ebeveynlerden özellikle anneler, çocuğunun okulda rahat edemeyecek kadar küçük olduğu endişesini taşımamalı ve bunu çocuğuna yansıtmamalıdır. Aksi takdirde çocuk bu durumu, “Okul ortamı güvensiz, annem de orada olmamı istemiyor.” şeklinde yorumlayacaktır.

Çocuk okula gitmediğinden veya gitmek istemediğinden dolayı çevresindekiler tarafından suçlanmamalı, yargılanmamalı ve kendisi ile alay edilmemelidir. Bu durumun geçici olduğu, başka çocuklarda da bu durumun olabildiği, aslında bu durumun kolaylıkla üstesinden gelinebileceği anlatılmalıdır.

Çocuğun okula gitmesi konusunda aile fertleri ısrarlı olmalı ve taviz vermemelidirler. Okula gitmemesi durumunda derslerden geri kalacağı ve bu yüzden ders başarısında düşme olabileceği kendisine anlatılmalıdır.

Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Okula gitmemesi halinde



yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağını anlatmaya çalışmalıdır.

ocuğunuzla okula gitmemesi konusunda konuşmanız ve onun bu konuda kendi duygularını anlatmasını sağlamanız, empati yaparak (kendinizi karşıdaki kişinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakıp onu anlamaya çalışarak) hem sıkıntısını paylaşmanız hem de anlaşıldığını hissettirmeniz, onun rahatlamasını sağlayacaktır.

Çocuğun okul korkusu evdeki problemlerden kaynaklanıyorsa öncelikle bu meselelerin kaynağına inilmeli ve problemler zlmelidir. Örneğin; aile içi iletişimde sorun varsa çocuklar çekinir ve bu yüzden okula gitmek istemeyebilir. Öncelikle bu sorunun üzülmesi gerekir.

Aile olarak çocuklarınızın diğer arkadaşlarıyla etkileşimini ve sosyal becerisini arttırması için arkadaş toplantıları yapmalarına ve onlarla oynamasına izin verebilirsiniz.

Çocuğunuzun okul korkusu konusunda ğretmeni ve okuldaki psikolojik danışmanı/rehber ğretmeni ile görüşerek, bu konuda ortak plan yapıp uygulamaya koyabilirsiniz.

Çocuk kendini rahat hissedinceye kadar sınıfta oturabilirsiniz. Daha sonraki günler okulda öğretmenler odasında veya bahçede bir iki saat durabilirsiniz. İlerleyen zamanlarda da çocuğu sadece okul bahçesine bırakıp geri dönerek

aşamalı olarak korkusunu yenip okula alışmasını sağlayabilirsiniz.

Ebeveyni olarak vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.



Neler Yapılabilir?

- Çocuğu okul öncesi eğitime göndermek önemlidir. Okul öncesi eğitime giden çocukların ilerideki yaşamlarında daha başarılı olduğu, daha iyi sosyalleşebildikleri ve daha az okul korkusu yaşadıkları bilinmektedir.
- Çocuğunuzun evde bir takım sorumlulukları kazanmış olması gerekmektedir. Küçük işler verilerek sorumluluk duygusu kazanmaları sağlanmalıdır.
- “Dışarı kötü” deyip evde oturtmak yerine arkadaş kazanmasına izin vermek, akran ilişkilerini desteklemek gerekir.
- Okul başlamadan okulu gidip gezmek, okul malzemelerini birlikte seçmek çocuğun motivasyonunu artırır.
- Evde okul hakkında olumlu konuşmalar yapılmalıdır.
- Çocuğunuzla okul korkusu hakkında konuşun. “Ne var korkacak” demek yerine “demek korkuyorsun” deyip duygularını anladığınızı gösterin.
- Kaygı bulaşıcıdır. Eğer siz kaygılarınızı belli ediyorsanız çocuğunuz da böyle hissedecektir. Ebeveynler olarak kendinizi bir öz eleştiriye tabi tutmanız önemlidir.
- Tatlı sert olun ama okula gidileceği konusunda kesin kararlı davranın; “hadi bugüncük bir şey olmaz”ların arkası kesilmeyecektir.
- Çocuk içeri girmek istemese de okulun bahçesine mutlaka götürülmelidir.
- İlk günler sınıfta oturmanız gerekirse, kademeli olarak sınıftan sandalyenizi uzaklaştırın.
- Çocuğu suçlamayın, küçük düşürücü konuşmalar yapmayın. Okula neden gidilmesi gerektiğini anlatın.
- Çocuğa aşırı toleranslı davranan anneanneler, babaanneler varsa, onlarla konuşup ortak bir disiplin anlayışı geliştirmenin öneminden bahsedin. Sizin izin vermediğiniz bir şeye, onlar da izin vermemelidirler.
- Her günün sonunda çocuğunuzla okulda neler yaptığı hakkında konuşun.

Bir Kelebeğin Dersi



Birgün,kozadaküçükbirdelikbelirdi;biradamoturupkelebeğinsaatler boyuncabedeninibuküçükdeliktençıkarmakiçinharcadığıçabayızledi.

Ardındansankiilerlemekiçinçabaharcamaktanvazgeçmişgibigeldi ona.Sankielindengelenherşeyiyapmışveartık yapabileceğibirşeykalmamış gibiydi.

Böyleceadam,kelebeğeyardımetmeyekararverdi;elineküçükbir maskalıpkozadakideligibüyütmeyebaşladı.Bununüzerekelebekkolayca çıkıverdi. Fakat bedeni kuru ve küçük kanatları buruş buruştu.

Adamizlemeyedevametti;çünküherankelebeğinkanatlarınınaçılıpge-nişleyeceğini ve bedenini taşıyacak kadar güçleneceğini umuyordu.

Amabunlardanhiçbiriolmadı!Kelebekhayatınıngerikalanınıkurmuş birbedenveburuşmuşkanatlarlayerdesürünerekgeçirdi.Nekadardene-se de asla uçamadı.

Adamınıyiniyetimeyardımseverliğiileanlayamadığışey;kozanınkısıtlayıcılığınınvebunakarşılıkk kelebeğindaracık bir deliktençıkma kiçin göstermesigerekençabanın,yüceyaratıcınınkelebeğınbedenindekisiviyı onunkanatlarınagöndermekvebusayededekozanınkısıtlayıcılığından kurtulduğu anda uçmasını sağlamak için seçtiği yol buydu.

Eğeryüceyaratıcı,yaşamdaherhangibirçabaolmadanilerlememizeizin verseydi,ozamanbiranlamdasakatkalırdık.Ozamanolabileceğimizkadar güçlenemezdik. ASLA UÇAMAZDIK.

**Çocuklarınızın kendi kanatlarıyla uçmalarına
izin verin!!!**





**ÖMRANİYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii
Zarafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32