

OKUL FOBİSİ (KORKUSU)

Her yıl milyonlarca çocuk okula başlayıp, neşeyle devam ederken bazıları için durum hiç böyle olmamaktadır. Bu çocuklar okula başlamadan önce çok istekli görünseler dahi okul zamanı geldiğinde bu istekleri kalmaz ve okula gitmek istemezler.

Çocuklarda okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle okula gitmek istememe ve okulda yalnız kalamama ile karakterize duruma okul korkusu (okul fobisi) adı verilmektedir.

Her yüz çocuktan yaklaşık 4–5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

Okul Fobisinin Ön Belirtileri:

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.
- Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmak,
- Alıngan ve sinirli olma

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.

Akut ve Kronik Okul Fobisi:

Okul korkusu tepkileri ilk görülmeye başladığı sırada şiddetli bir takım belirtiler dikkati çeker. Akut okul korkusu olan çocuklar evde kaldıkları sürece mutludurlar.

Arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkindirler. Hatta bu çocuklar evde kaldıkları süre içinde ev ödevlerini yaparlar. Akut okul korkusu ilkokuldan liseye kadar her yaştan; hatta kolej öğrencilerinde bile görülebilir.

Bununla birlikte gerek ergenlik döneminde gerekse ergenlik öncesi dönemde rastlanan okul korkusu belirtileri, ilkokula başlayan çocuktaki gibi kuvvetli ve zorlu değildir. Çoğunlukla çocuklar büyüdükçe şiddetli biçimde okul korkusu görülmez, ancak bunun yerini

kronik korku alır. Kronik okul korkusu zamanla oluşur. Bu korkunun oluşmasında gencin çocukluk yıllarındaki akut okul korkusunu da içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür.

Kronik okul korkusu, akut okul korkusunun tam tersi bir takım uyum zorluklarını içerir. Kronik okul korkusu olan çocuklar sadece okuldan değil, aynı zamanda önceden zevk aldıkları faaliyetlerden de uzaklaşmaya başlarlar. Bu çocuklar ne ders çalışırlar ne de belirli bir ilgi alanında faaliyet gösterirler. Ev çevresinde sıkıntılı bir biçimde zamanlarını geçirmeye çalışırlar. 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.

Görülme Sıklığı:

Okul korkusu anaokuluna giden, ilkokula yeni başlayan çocuklarda sık görülür. Ülkemizde anaokulu zorunlu olmadığından o yaşlardaki çocukları tespit etmek çok güç olmaktadır. Ortaokul ve lise çağına da görülmektedir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir. Yapılan araştırmalarda okul korkusu olan kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Her sosyo-ekonomik düzeyde görülmekle beraber, orta sosyo – ekonomik düzeyde daha fazla görülmektedir.

Bu Çocukların Ortak Özellikleri Şunlardır:

- ✓ Ebeveynlerince aşırı bir şekilde korunup kollanmışlardır.
- ✓ Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- ✓ Uslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır. Annelerinden hiç ayrılmak istemezler; sanki onlara yapışık gibidirler. Anneden ayrılma korkusu yaşarlar.
- ✓ Her istedikleri anında karşılanmış ve anında tatmin isteyen, bu olmayınca “hileye” başvurabilen yapıdadırlar.



Okul Korkusunun Nedenleri

1.Ayrılık Endişesi: Sorunun ilk nedeni sizden ayrı kalmanın getirdiği mutsuzluktur

2.Yeni deneyimlerle baş etme: Güçlüğe neden olan faktörlerden bir diğeri de çocuğunuzun değişim ve yeniliklerle baş etme ihtiyacıdır. Farklı bir ortama girme yabancılarla tanışma okul kurallarını öğrenme, kişisel disiplini geliştirme, grup projelerinde yer alma gibi deneyimler söz konusudur

3.Gerçekçi olmayan yüksek beklentiler: Yetişkinlerin beklentileriyle mücadele etmek, bazı çocuklarda strese yol açan başlıca etkidir. Bu daha çok, çocukların başarılarında mükemmeliyetçi bir tutum benimsemek şeklinde kendini gösterir.

4.Kendini yalnız hissetme: Arkadaş edinme konusunda yetersiz ya da isteksiz gibi görünen utangaç ve çekingen çocuklar, yalnızlığa ve reddedilmeye mahkûmdurlar. Örneğin arkadaşlarından daha parlak ya da durgun olan bir çocuk arkadaşlarıncaya konu olabilir ya da soyutlanabilir

5.Zarar verici davranışlara maruz kalma: Okula başlayan çocukların başkaları tarafından zarar görmelerini kontrol etmenin yolu yoktur. Bu tüm yaş düzeylerinde görülebilir ve çocuklarda çok büyük endişe, acı ve üzüntüye neden olur. Bazı durumlarda, sürekli olarak başkalarından zarar görme, bunalımlara bile yol açabilir.

Okul Korkusu Ne Zaman Ortaya Çıkar?

Yukarıdaki kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;

- Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
- Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği,
- Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakınını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
- Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
- Okulda öğretmen ya da arkadaşlarıncaya küçük düşürülme, korkutulma,
- Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.

Okul fobisi olan çocuklar ve aileleri üzerinde yapılan birçok araştırmada řu sonuçlar görülmüştür:

Anne-baba çocukla ilişkilerinde aşırı verici, koruyucu kollayıcı bir tutum takınmaktadır. Çocuğun yapabileceği her şeyi onlar yapmaktadır. Böylelikle çocuk pasif ve bağımlı kişilikte yetişmektedir.

Anne-baba gergin, sıkıntılı doğadadırlar. Çocukları için "başlarına bir olumsuzluk, felaket gelirse" endişesini taşırlar. Ebeveynlerin korku ve endişesi aynen çocuğa yansıtılır. "Acaba yolda bir trafik kazası geerir mi? Arkadaşlarınca dövülür m?"

Çocuklardaki zgven eksikliği nedeniyle çocuk anne-babadan ayrı kaldığında başına bir şey geleceği korkusunu yaşamaktadır.

Çocuk aynı korkuyu anne-baba için de taşıır. Onlardan ayrı kaldığında onların da başına bir şey gelecek diye korkmaktadır. Veya çocuk, ebeveynlerinin kendisini terk edeceklerini düşünmektedir.

Bazı ailelerde babanın anneye yeterli ilgi ve anlayışı göstermediği; annenin de bu nedenle çocuğuna aşırı bağlandığı dikkat çekmiştir.

Okul Korkusu Olan Çocukların Ailelerine neriler:

- 1- Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
- 2- Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığından veya okul arkadaşları veya ğretmeni ile ilgili konulardan şikyet ediliyorsa okulu ziyaret edin.
- 3- Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin. Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneceğini ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi veriniz.
- 4- Okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin yakınmaya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürümesine yardım edin. Muhalefet etmeye devam etseler de sınıfa girmesine eşlik etmek, sırasına yerleştirmek ve ardından hemen sınıftan çıkmak gibi konularda ısrar edin.

5- Eğer sorun zor ise; çocuğun bir-iki saatliğine, daha sonra yarım gün sonrada tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlayın.

6- Çocuğun, ailesini, önce günde iki kere sonra bir kere aramasına izin verin. Daha sonrada bu ayrıcalığı ortadan kaldırın.

7- Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödüller sunun.

8- Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. Eğer, belirli gün veya hafta okula devam zorunluluğu varsa ve çocuk bu sınırı zorlamaya çalışıyorsa bu noktada pes etmek tamamen başa dönmek demektir.

Yardım isteyin. Bu sorun genellikle ana-baba ve okul personelinin birlikte çabalarıyla aşılır.



OKUL FOBİSİ (OKUL KORKUSU)



CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

