

# OKUL FOBİSİ

**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 yaşamaya 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, başta akut olan okul fobisi kronikleşir. Okul fobisi yaşayan çocuk; okula gideceği vakitlerde evde çınar çıkarır, öfkelenir, ağlar, annesine veya bakıcısına sınıksız sarılır, tepinir yemek yemek istemez, uykuya geç dalar mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı gibi somatik belirtiler ve saldırganlık gibi tepkiler gösterirken, sözleriyle de okula gitmek istemediğini, öğretmenini ve arkadaşlarını sevmediğini veya okuldan korktuğunu da söyleyebilir. Bu süreç sağlıklı şekilde atlatılmazsa öğrencinin uyumu sağlanamaz, okula karşı gelişen olumsuz tutumlar kalıcı kaçınma ve reddetme davranışlarına dönüşür ve öğrencinin eğitim süreci olumsuz etkilenir.

Okul fobisinin temelinde genelde ayrılık anksiyetesi vardır. Okul fobisi olan çocukların, yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür. Bu tür annelerin sürekli olarak çocuklarını memnun ederek onların sevgilerini kazanma çabası içinde oldukları, tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak kırıklığa uğramaktan korudukları dikkati çeker. Bu anneler özellikle çocuklarının bedensel rahatsızlıkları ile yakından ilgilidirler, çocukları gözlerinin önünde olmadığında çok yalnız hissederler. Psikolojik ve fizyolojik olarak çocukları ile yakın

olma gereksinimi duyarlar. Bu anneler çocuklarını anaokuluna göndermekten kaçındıkları gibi, arkadaşlarının evine oyun oynamak üzere göndermekten bile 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.<sup>1</sup>

Okul fobisi yaşayan çocuklar için çoğunlukla; okul duygusal olgunluğunun yeterince gelişmediği, anneye veya büyüten kişiye aşırı bağımlılıktan kaynaklı ayrılma anksiyetesi yaşadığı, aşırı koruyucu aile yaklaşımı içinde büyüdüğü, çekingen ve içe kapanık bir yapıya sahip olduğu öncelikli nedenler olarak söylenebilir<sup>2</sup>.

# Okul Fobisi



## 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 desteğinden yararlanılır ve ailenin çocuk yetiştirme tutumu değiştirilir.<sup>1</sup>

## 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 saptanmıştır<sup>3</sup>.

## 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 duru-

mu 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 yaşlılarıyla birlikte, eğitim öğretim olanaklarının sunulduğu ikinci sosyal çevresi olduğu sakın olduğu bir zamanda anlatılmamalıdır. 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 azaltılmalıdır<sup>2</sup>.

## KAYNAKÇA:

1. Ayşo, 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