

OKUL FOBİSİ

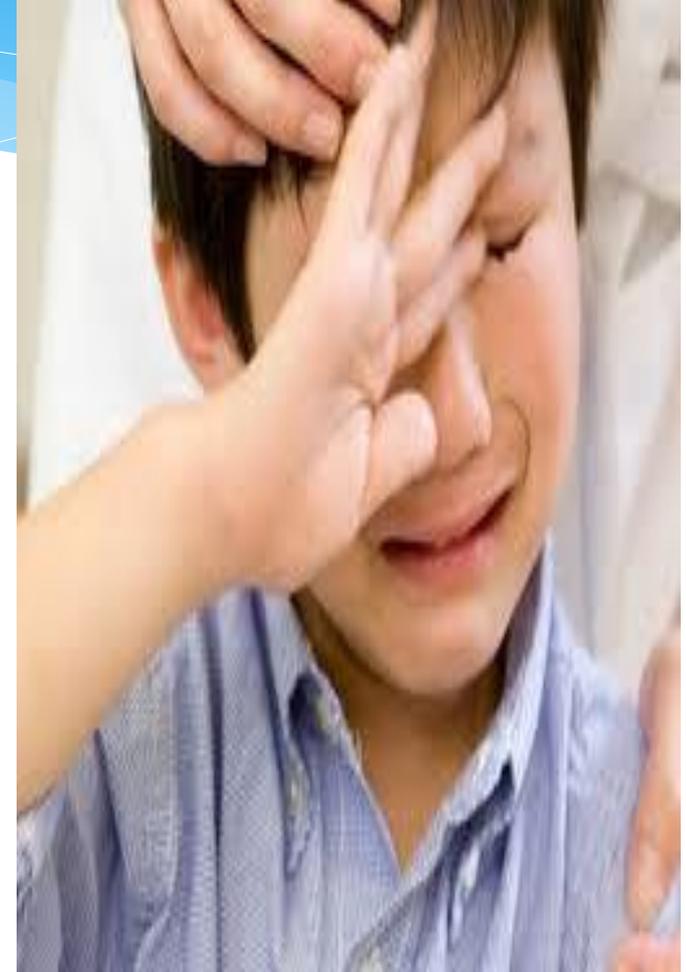


okul fobisi; okul çağına gelmiş çocuğun, okula gitmek istememesi ve dolaylı davranışlarla direnç göstermesidir.



OKUL FOBİSİ

Okul öncesi eğitime ya da ilkokula başlayan çocuklar, anne babalarından ayrılmak istemeyebilir, evden çıkarken sorun yaşamaları bile tam sınıfın kapısında ağlayabilir, içeri girmek istemez ve anne babalarına yapışabilirler. Öğretmenler tarafından güçlükle içeri alındıktan sonra ise çoğunlukla kaygıları geçer ve okuldan ayrılma saatine kadar sorun yaşamayabilirler.



Okul Fobisinde Bedensel Yakınmalar Nelerdir?

- Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir ve anne babalarını iknaa çalışırlar. Bu bedensel yakınmalar çoğu zaman gerçekten olmaktadır ve okula gitme bahsi kapandığı zaman etkisi kaybolmaktadır. Okul fobisi olan çocukların
 - mide bulantısı,
 - karın ağrısı
 - baş ağrısı
 - Kalp çarpıntısı
 - Ağız kuruluğu
 - Terleme, titreme
 - Uyuşma
 - Sık idrara çıkma

Okul fobisinin özellikleri

Okul korkusu genellikle 6–10 yaşları arasında ortaya çıkar. Ancak ilkokuldan liseye kadar her yaşta görülebilir.

Okul fobisi kronik ve akut (geçici) olmak üzere iki çeşittir. Kronik okul fobisi zamanla oluşur.

Bu fobinin oluşmasında kişinin çocukluk yıllarındaki okul fobisini de içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür.

Çocuğun okul korkusunu yenip okula alışma dönemi ortalama 3–4 hafta kadardır.

Okul fobisinin özellikleri...

Bu çocuklar ailelerine özellikle annelerine bağımlıdırlar. Anne ve babaları olmadan bir yere gitmek, bir şey yapmak istemezler.

Başarı kaygısı duyarlar ve aşırı onay beklerler.

En çok ilköğretime başladığı dönemde ortaya çıkmakla birlikte anasınınına ve yuvaya başlama zamanında ve okul yaşantısının ilerleyen yıllarında da görülmektedir.

Bu çocuklar genellikle sosyal ilişki kurmakta güçlük çeken, içe kapanık utangaç çocuklardır.



OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

- Okul korkusunu temelinde çocuğun anne babaya çoğunlukla da anneye aşırı bağımlı olması ve anne babadan ayrılma korkusu yatar.
- Çocuk anne babası olmadığında kendisine veya anne babasına bir şey olacağından korkuyor olabilir.
- Yeni bir kardeşin doğumuyla kardeş kıskançlığının ortaya çıktığı durumlarda görülebilir.
- Annenin de çocuğa bağımlı olması okul korkusunu tetikleyebilir

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ...

- Anne babanın çocuğun okula başlamasıyla geliştirdikleri endişe ve kaygılar çocuğa yansıtılmaları sonucu çocukta okul korkusu çıkabilir.
- Çocuğun geç saatlere kadar ayakta kalması gitmek istememesine neden olabilir.
- Performans kaygısı yaşayan çocuklar başarısız olma endişesiyle okula gitmek istemeyebilirler.
- Öğretmenin ilgi ve sevgisi diğer çocuklara da yöneleceğinden çocuk kendisine gösterilen ilgi ve sevgiden tatmin olmayabilir.

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ...



- Sorumluluğu almaktan korkabilir.
- Çocuk kaygı eğilimli bir genetik kodlama ve yapısal durumundan dolayı okul fobisi yaşayabilir. Kimyasal ve nörolojik bir alt nedenden dolayı oluşmaktadır.(genetik faktörlü)

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

- * 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 geçirir mi? Arkadaşlarınca dövölür mü?”
- * Çocuklardaki özgüven eksikliği nedeniyle çocuk anne-babadan ayrı kaldığında başına bir şey geleceği korkusunu yaşamaktadır.
- * Çocuk aynı korkuyu anne-baba için de taşır. 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 Fobisini Tetikleyen Unsurlar

- Okulda hırpalanmasına, reddedilmesine veya kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliği,
- Çocuğun veya ailenin yaşamında taşınma, hastalık veya yakın birinin ölümü gibi önemli bir değişimin olması,
- Boşanma, maddi sorunlar, anne veya babanın başka biriyle evlenmesi veya yeni bir kardeşin olması gibi etkenlerle stresli ve dengesiz bir ev yaşamı sürme.
- Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da başka bir okul personeli
- Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme, özellikle de çocuğunuzun fazla tehditkar bulunduğu bir yere oturtulması
- Özel bir etkinlikten -teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma gibi- korkma ya da güçlük çekme

Okul Fobisini Tetikleyen Unsurlar...

- Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici birilerinin olması
- Ahlaki düzeyin çok düşük olduğu, şiddetin ve belirsizliğin olduğu kötü bir okul ortamı
- Çocuğun cinsel taciz, istismara maruz kalması
- Okul, öğretmen değişikliği
- Okuldan tatil ya da farklı nedenlerle uzak kalma



**Çocuğu okula gitmek istemeyen
anne - baba ne yapmalı?**

Anne Babaya Öneriler

Öncelikle anne-babaların çocuklarında korkuya sebep olacak davranış ve tutumlar sergilememelidir. Anne ve babaların özellikle annelerin 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.

Okul fobisi yaşayan çocuk, şımarıklık yapıyor diye kınanır, eleştirilir, uyum sağlaması için zorlanırsa bu durum ona zarar verebilir. Kaygı durumunu çocuk elinde olmadan yaşamaktadır, en önemli yaklaşım ona karşı gösterilecek anlayıştır. Bu durum erken çözülmezse ileride yaşlıları ile geziye gidemez, herhangi bir etkinliğe katılamaz, başka bir evde kalamaz.

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.

Anne Babaya Öneriler...

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 çalışılmalıdır.

Çocuğunuzla 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 çözülmelidir. Örneğin aile içi iletişimde sorun varsa çocuklar çekinir ve bu yüzden okula gitmek istemeyebilir. Öncelikle bu sorunun çözülmesi gerekir.

- Çocuğa evde sürekli bu kaygı durumunu hatırlatan konuşmalar yapılmamalıdır.

Anne Babaya Öneriler...

Çocuğun anne-baba dışında farklı ortamlarda kalabilmesi desteklenmelidir. İlk önce yakınlarında kalarak alıştırılmalı, daha sonra farklı ortamlarda anne-babasız bağımsız davranabileceği ortamlar hazırlanmalıdır

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.

Eğer çocuğunuz korkularını ifade edemiyor ve okula gitmek konusunda sizi çok zorluyorsa, okulundaki rehber öğretmen (psikolojik danışmandan) yardım alabilirsiniz.

Yeni bir kardeş olması durumunda, çocuğa duyulan sevginin dengeli bir şekilde devam etmesi gerekir.

Abartılmadan ödüllendirme yapılabilir. Her okula gittiği gün için bir artı verilir, 5 ya da 10 artısı olduğunda ödüllendirilir.



OKUL FOBİSİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN
ÖĞRETMENLER NE YAPABİLİR?

ÖĞRETMENE ÖNERİLER

- Okuldaki öğretmenlerin bu tür davranışlarda bulunan öğrencilerle karşılaşma ihtimali olduğundan ve öğretmenlerin çoğu bu gibi durumlarda tecrübeli olduğundan, sınıf içinde sıcak bir ortam oluşturarak çocukların okula karşı duydukları korkuları azaltacaklardır. Öğretmen, çocukların birbirleriyle arkadaşlık kurmasına yardımcı olacak, çocuklara tehditle ve alaycı şekilde davranan arkadaşlarını engelleyerek onların destekçisi olduğunu hissettirerek okula alışmalarını sağlayacaktır.
- Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır. Öğretmen okulun ilk günlerinde sevgiyle ve farkında olarak çocuklara yaklaşmalı.
- 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.

ÖĞRETMENE ÖNERİLER...

• Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir. Bu anlamda Bakanlığın yayınladığı “sınıf içi rehberlik etkinlikleri” den yararlanılabilir.

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

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

• Öğretmenlerin okulun ilk başlarında çok katı ve kuralcı olmaları doğru değildir. Annelerin de okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.

ÖĞRETMENE ÖNERİLER...

• 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 danışmanların/rehber öğretmenlerin 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 kolaylaştırılabilir. Bu olumsuz inanç kaybolursa otomatik olarak çocuklarda rahatlayacak ve okula başlamadan önce onlarda başlayan kaygılı konuşmalardan etkilenmeyeceklerdir.

• Okul fobisi yaşayan çocuğa öğretmenin özel davranması, onun hassasiyetini dikkate alması gerekir. “ Ben özel davranmam hiçbir çocuğa” dememeli. Okul fobisi olan çocukla daha samimi bir iletişim kurmalı. “Bak kocaman oldun, anneni yanında getiriyorsun” gibi tutumlar gösterilmemeli.

ÖĞRETMENE ÖNERİLER...

- Okul fobisi yaşayan çocuğun annesi, babası belki bazen günlerce okul kapısında bekleyebilir, çocuk bir gün mutlaka okula alışacaktır. Bu konuda okul öğretmenlerinin, idarecilerinin anlayışlı bir tutum sergilemesi gerekir.
- Öğretmen okul fobisi yaşayan çocuğun durumunu diğer çocuklara uygun bir dille anlatmalıdır.
- Anne-Baba-Öğretmen işbirliği içinde çocuk güven ortamında olduğunu hissetmelidir.