

OKUL FOBİSİ

Okul Fobisi Nedir?

Okul korkusu olarak da adlandırılan okul fobisi, çeşitli nedenlerden ötürü çocuğun okula gitmek istememesi, okula gitmeme konusunda direnmesi şeklinde tanımlanabilir. Okul fobisi bireysel özelliklere, ailede meydana gelen travmatik olaylara ve köklü yaşam değişikliklerine ya da okul ortamından kaynaklanan birçok farklı etmene bağlı olarak ortaya çıkabilir. Örneğin çocuktaki kaygı bozukluğu, okul kurallarına alışamama, akran zorbalığına maruz kalma, öğretmen değişikliği, yeni arkadaşlıklar kurmakta güçlük çekme, anne- baba tutumları çocuğun okul fobisi geliştirmesine neden olabilir. Okula gitmeyi reddeden öğrenci karın ağrısı, baş dönmesi, titreme, kalp atışlarının hızlanması, terleme, baş ağrısı, sık tuvalet ihtiyacı, baygınlık, mide bulantısı, kusma gibi belirtiler sergileyebilir.

Yaygınlık Oranı

- Çocuklarda görülme oranı % 4-5'tir.
- Görülme yaşı 6-7 ve 11-14'tür.
- Küçük yaşlarda kız ve erkek çocuklarda eşit oranda görünür.
- Ergenlik döneminde kızlarda artış görülür.

Okul Fobisi Yaşayan Çocukların Özellikleri

- Endişelidirler,
- Aşırı Hassastırlar,
- İçer kapanıktırlar,
- Utangaçtırlar,
- Aşırı bağımlıdırlar,
- Çabuk etkilenirler,
- İsteklerinin hemen karşılanmasını beklerler,
- Karşı tarafın duygularını fazla önemserler.



Okul Fobisi Neden Gelişiyor?

Okul fobisi birden fazla nedenle açığa çıkabilir. En sık rastlanan nedenler okula gitmeyle açığa çıkan ayrılık anksiyesidir. Aynı şekilde aşırı korumacı ebeveyn tutumları da çocuğun okul korkusu geliştirmesine neden olabilmektedir. Çocuğun okulda akranları tarafından dışlanması, alaya alınması, şiddet görmesi ve benzeri de okul korkusunu tetiklemektedir.

Ailenin, öğretmenlerin ve okulun gerçekdışı beklentileri de çocuğun korku geliştirmesine neden olmaktadır. Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda da akran ilişkileri gelişmediği için yalnızlık hissi okul fobisi oluşumuna neden olmaktadır.



• Ayrılık Anksiyetesi Okul Fobisi Gelişimini Etkilemektedir.

Okul fobisi görülen çocukların büyük çoğunluğunda anneden ayrılma kaygısı açığa çıkar. Anneyi bırakıp okula gitmek onlar için oldukça zordur. Annenin davranışları, beden dili ve cümleleri de bu kaygıyı destekleyebilmektedir. "Ben sen gidince ne yapacağım? Sen okuldayken seni çok özleyeceğim. Sen yokken çok üzüleceğim, yalnız kalacağım." gibi çocuğun okulda olmasına yönelik annenin üzüntüsü çocukta kaygıya yol açmaktadır.

• Aşırı Korumacı Ebeveyn Tutumu Okul Fobisi Gelişmesine Neden Olmaktadır.

Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarının büyüdüğünü kabul etmekte güçlük yaşarlar. Yaşlarıyla ve potansiyelleriyle uyumlu sorumluluklar almalarına müsaade etmezler. Çocuğun en basit kararlarında dahi aile belirleyicidir. Hiçbir zaman hiçbir şey için çocuklarının tam olarak hazır olduğunu düşünmezler. "Sen daha küçüksün, yapamazsın, bırak ben yapayım." Gibi müdahale cümlelerini fazlaca kullanırlar. Ailede sorumluluk alamayan, kendi kararlarını veremeyen çocuk ve/veya genç okul ortamında stres yaşar.

• Akran Zorbalığı ve Okuldaki Kötü Deneyimler

Okul fobisi akranlar ve okuldaki diğer olumsuzluklarla alakalı olarak da gelişebilir. Akranları tarafından alaya alınan, hakarete uğrayan, şiddet ve zorbalık gören çocuklar okula gitmek istemeyebilir. Baskıcı -otoriter bir öğretmen, derslerde zorluk yaşama, öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği de okul korkusunu tetikleyebilir.

Okul yolunda veya servis aracında yaşanan olumsuz deneyimler de korkuya neden olabilir. Okulun fiziki koşulları, disiplin kuralları ve yönetimi de okul korkusunu tetikleyebilir.

• Gerçekdışı Beklentiler

Kimi zaman aileler, öğretmenler, okul ve bazen de diğer kişiler çocuğa yönelik gerçekdışı beklentiler geliştirebilir. Gerçekdışı beklentiler bireyin sahip olduğu potansiyel ile performansının diğerlerinin beklentileriyle örtüşmemesi durumudur. Kapasitesinin zorlandığını ve beklenen başarıyı elde edemeyeceğini düşünen bireylerde okul fobisi gelişebilir. Bu durumda beklentiyi karşılayamayan çocukta yetersizlik, başarısızlık hissi de güçlenir.

• Sosyal Beceri Eksikliği ve Yalnızlık

Sosyal beceri eksikliği çocuğun arkadaşlık ilişkisi geliştirememesine ve okulda yalnız kalmasına neden olabilir. Diyalog kuramayan, arkadaşlık geliştiremeyen çocuk diğerleri tarafından bir süre sonra fark edilmemeye başlar. Bu da çocuğun daha fazla geri çekilmesine neden olabilir. Okul çocukların hem öğrendiği hem de sosyalleştiği ortamlardır. Çocuk öğretmeninden akademik bilgiler edinirken akranlarından da yaşının gerekliliklerini öğrenir. Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda ise bu deneyimler eksik kalacaktır. Okulda sosyalleşemeyen, akran gruplarına dahil olamayan, diğerleri tarafından kabul görmeyen çocuklarda okul fobisi gelişebilir.



Okul Fobisi ile Başa Çıkmak için Aileye Öneriler

- Çocuğunuz okul fobisi belirtileri gösteriyorsa veli-öğretmen- okul işbirliği içerisinde olması önemlidir. Çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda, nasıl davranış sergilediğiyle ilgili bilgi akışını mutlaka oluşturun.
- Çocuğunuza karşı sakın bir dil kullanarak kendisini açmasına imkan verin. Okula gitmek istememesinin gerçek nedeninin ne olduğunu anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun yaşamış olduğu kaygı ve korku sizden kaynaklı da olabilir. Bu nedenden dolayı ona güvendiğinizi sözel ve davranışsal olarak destekleyin. Her zaman yanında olduğunu hissettirin.
- Çocuğunuzun okula gönderirken rutin olan davranışlarınızı sergileyin. Kargaşa, kaos, yüksek ses gibi davranışlar öğrencinin kaygılanmasına neden olabilir.
- Çocuğunuzun okuldaki akranlarıyla iletişim kurması konusunda destekleyin.
- Çocuğunuzun düzenli olarak okula gitmesini sağlayın. Süreç ne kadar uzarsa iyileşme bir o kadar zorlaşacaktır.
- Çocuğunuza karşı yapıcı bir şekilde ikna edin, okula gitmeye özendirin, ceza veya tehdit kullanmayın.
- Okula almaya geldiğinizde onu nereden alacağınızı önceden birlikte kararlaştırabilir ve tam zamanında birlikte belirlediğiniz yerde onu bekleyebilirsiniz. Verdiğiniz sözü tutmanız çok önemlidir. Aksi takdirde çocuk sizi göremeyince aşırı huzursuz ve kaygılı olabilir.
- Bu süreçte gerekirse uzman kişilerden profesyonel yardım alabilirsiniz.



Okul Fobisi ile Başa Çıkmak için Öğretmene Öneriler

Öğretmenin tutumu çocuğunuzun okulu sevmesi, kendine güvende hissetmesi yönünde olursa sorun daha çabuk çözülebilir. Bu arada çocuğunuzun okula gitmesi desteklenirken, bir yandan da aile içindeki iletişimdeki sorunlar, korkuya yol açan nedenler rehberlik servisi ile işbirliğine gidilerek çözülmeye çalışılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Yeşilay. (2020).”Okul Fobisi Sizi Korkutmasın!”. (Erişim Tarihi:13.11.2024).
- Bir Büyüme Masalı;Okul Korkusu.Dr.Şebnem Soysal,Dr.Şahin Bodur
- Okul reddi olan çocuk ve ergenlerin klinik özellikleri.Kayhan Bahalı,Ayşegül Yolga Tahinoğlu,Ayşe Avcı
- Sevimli, M. (2010) Annelerin bakış açısından okul fobisinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik ve Rehberlik Bilim Dalı, Malatya
- Ebeveynakademisi.trtcocuk.(2023).”Okul Fobisi (Kaygısı) Nasıl Giderilir?”.(Erişim Tarihi:13.11.2024).