

## OKUL KORKUSU(FOBİSİ)



### OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Okul korkusu ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Bu hastalık aslında bir aile nevrozudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri diğerine bir şey olacağı endişesini taşır.

En sık görülen nedenler;

- ✓ Anne ya da baba sürekli anksiyeteden (kaygıdan) yakınmakta ve kendilerine bir şey olacağından korkmaktadırlar.
- ✓ Anne-baba çocuğa okulda, yolda bir şey olacağından korkmaktadırlar.
- ✓ Çocuk kendi yokluğunda anne ya da babasına bir şey olmasından korkmakta ya da kendisini terk edip gideceklerinden endişe duymaktadır.
- ✓ Çocuk anne ve babasının yokluğunda kendisine bir şey olacağından korkmaktadır.(M. Orhan Öztürk;2002)

Okul korkusu geliştiren çocuklar genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen çocuklardır. Bu kişilik özelliklerine sahip çocuklarda tetiği çeken bir etken hastalığı başlatır (ailede hastalık, ailede sosyoekonomik bir kriz, kardeş doğuşu, göç, bir kayıp, okul veya öğretmen değişikliği, okulda onurunu, bedenini tehdit eden bir durum gibi).

## OKUL FOBİSİNİN (KORKUSUNUN) BELİRTİLERİ



Okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirmeye ve bu sebeple kendilerini evde tutmak için ebeveynlerini ikna etmeye çalışan çocuklarda aşağıdaki belirtiler görülebilir.

- ✚ Baş ağrıları
- ✚ Karın ağrıları, bulantı kusma hissi.
- ✚ İştahsızlık, keyifsizlik
- ✚ Uyku düzeyinde bozukluklar.
- ✚ Okulla ilgili görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar.

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler ve bir gün çocuk okula gitmeyi reddeder. Zorlayınca ağlayıp sızlar bedensel yakınmaları şiddetlenir. Niçin gitmek istemediği sorulunca değişik cevaplar alınır. Kimi çocuk baş ağrısı, mide bulantısını gerekçe gösterir; kimisi arkadaşlarının ve öğretmenin kendisine kötü davrandığını söyler. Bazı çocuklar ise neden korktuğunu anlatamaz ve tanımlayamazlar. Okul fobisi daha çok anaokuluna giden çocuklarda, ilköğretim okuluna giden çocuklarda görülür. Bu çocukların ortak özellikleri şunlardır:

- Anne-babası tarafından aşırı 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 ayrılmak korkusu yaşarlar.
- Bağımlı kişilik özelliklerini gösterirler.
- Her istedikleri hemen karşılanmış kişilerdir.

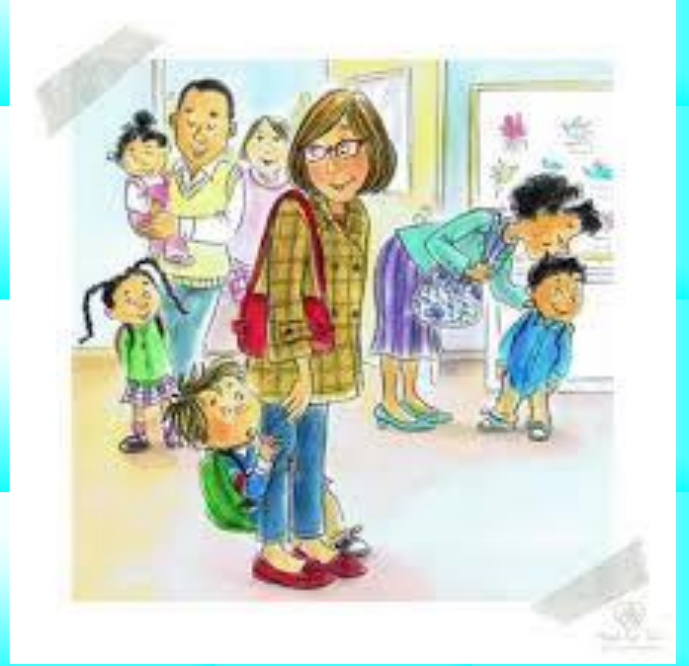
## TEDAVİ



Okula gitmediğinden dolayı çocuğu suçlamaktan kaçınmak gerekir. Ona bu durumun birçok çocukta görüldüğü, tedavi edilebileceği anlatılır. Onun güvenini kazandıktan sonra her ne şekilde olursa olsun okula gitmesi gerektiği, zaman geçerse bu korkuya, derslerden geri kalma korkusunun da ekleneceği söylenir. Okula ailesinden birisi ile gitmesi, çıkışa kadar onunla beraber okulda kalması istenir (Bu kişi daha az bağımlı olduğu bir aile bireyi olabilir). Bunun için okulda işbirliği sağlanmalıdır. Bir yandan da çocuğun bireysel tedavisi, davranış ve oyun tedavisi ile sürdürülür(M.Orhan Öztürk;2002).

Aile tedavisi ailede kronik anksiyete, bağımlılık, bağımlılık konuları ele alınır. Yaş ne kadar küçükse tedaviye yanıt o kadar iyidir ve kısa sürede çocuk okula döner. Stresle ilgili tekrarlayıcı yenilemeler ortaya çıkabilir. ([www.saglikmemurlari.org](http://www.saglikmemurlari.org)).

## AİLELERE ÖNERİLER



- Her şeyden önce çocuğunuzun sürekli ve sağlıklı bir temel güven duygusu kazanmasını sağlayın. Bunun için çocuğunuzun size güvenmesini sağlamanın ve sizin onu terk etmeyeceğinize inandırmanın yanı sıra; sizin de çocuğunuza güvenmeniz ve ona sorumluluk vermeniz gerekmektedir. Özellikle aşırı koruyucu ve kollayıcı bir tutum sergilemeniz çocuğun öz güven geliştirmesini engelleyecek ve anne baba yanında değilken bir zarar görebileceği korkusu kazanmasına neden olacaktır.
- Çocuğa, bir şeyin yok senin, naz yapıyorsun numara yapıyorsun gibi sözler söylemekten kaçınılmalıdır(Atalay Yörükoğlu;2004)
- Çocuğunuzun kaygısı ile asla alay etmeyin, küçümsemeyin ya da onu bu konuyla ilgili olarak azarlamayın.
- Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Çocuğun böyle bir ayrılık kaygısı yaşaması doğaldır. Çocuğunuza sevilen birinden ayrılmanın ne kadar zor olduğunu bildiğinizi ifade edin ve ona her şeyin yoluna gireceğini söyleyin. Bunu söylerken inandırıcı olmanız için sizin de buna inanmanız gerekmektedir.
- Çocuğunuzun bu konudaki cesaretini pekiştirin. Daha önce ayrı kaldığınızda nasıl da cesur davrandığını ona hatırlatın. Onunla, sevdiği bir masal kahramanının böyle bir durumla nasıl baş edeceğini konuşun.



- Çocuğunuzu kendi başına dışarı çıkması için cesaretlendirin ve bunu yapabildiği zamanlarda onu ödüllendirin.
- Çocuğunuzun büyük bir çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu öğrenmesini sağlayın.
- Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona, okula giden çocukların hikayelerini okuyun, anlatın.
- Okul için alışveriş yapın. Bunun eğlenceli geçmesi için özen gösterin.
- Ona okul hayatını anlatın. Bu, özellikle ilk kez okul yaşantısı geçirecek bir çocuk için, tanımadığı yeni ortama alışması açısından çok önemlidir. Ayrıca çocuğun, okulun sosyal ve fiziksel yapısını öğrenmesini sağlayın, herhangi bir sorun yaşadığında kimlere başvurabileceğini çocuğunuza anlatın ve onu bu kişilerle tanıştırın.
- Çocuğunuza neden okula gitmesi gerektiğini ve okulun işlevinin ne olduğunu anlatın.
- Çocuğunuza, okulda geçireceği olumlu yaşantıları, ne gibi kazanımları olacağını, okulda yaşayacağı eğlenceli olayları anlatın. Ona, kendi okul deneyimlerinizden bahsedin.
- Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli ve okula gitmeyi cazip hale getirin. Örneğin, sabah onu öperek uyandırın. Bir okul şarkısıyla güne başlayın. Kahvaltının koşturmaya içinde geçmemesine özen gösterin, Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun; siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Çok yoğun bir gün yaşayacak olmanıza rağmen, onu düşüneceğinizi söyleyin.
- Kararlı olun, kararlı olmanın ona psikolojik olarak zarar vereceği inancından vazgeçin. Çocuğunuzu okula gönderin ya da okulda kalmasını sağlayın. Çocuğunuzun evde kalıp oyunlar oynamasına izin vermeyin. İstedığı olmadığında göstereceği aşırı tepkiden ve kontrolsüz davranışlarından korkuyor olabilirsiniz. Böyle bir durumda, “Bu benim için zor, ama kararlı davranmam çocuğuma bu durumun üstesinden gelmesinde yardımcı olacak” sözlerini kendinize tekrar edin.
- Çocuktan ayrılırken ona küçük bir öpücük verin, onu kucaklayın ve neşe ile (üzüntülü ya da öfkeli değil) “hoşça kal canım” deyin.
- Okulda iseniz, gidişinizi uzatmayın ve asla gidip gidip geri dönmeyin. Asla habersiz gitmeyin, verdiğiniz sözleri tutun.

- Çocuğu sınıftaki diğer çocuklarla tanıştırın. Siz de diğer velilerle tanışıp, beraber etkinlikler planlayın, onlarla duygularınızı paylaşın.
- Çocuğunuza asla “Eğer okula gidersen ve uslu bir çocuk olursan sana istediğin bir oyuncak alacağım” gibi rüşvetler teklif etmeyin. Sadece istenilen davranışı yaptıktan sonra onu ödüllendirin.
- Çocuğunuzun ilk haftalarda yorgun ve huzursuz olmasının doğal olduğunu kabul edin.
- Eğer çocuğun evde kalması gerekirse, bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.



**UNUTMAYINIZ Kİ...  
OKUL FOBİSİNİN TEDAVİSİNDE  
EN ÖNEMLİ UNSUR  
AİLENİN ÖĞRETMEN İLE OLAN  
İŞBİRLİĞİDİR**

**KAYNAKÇA**

- ❖ Prof Dr. M. Orhan ÖZTÜRK(2002). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara:Nobel
- ❖ Yörük oğlu, Atalay(2004). **Çocuk Ruh Sağlığı**. İstanbul:Özgür Yayınevi,
- ❖ [www.saglikmemurlari.org](http://www.saglikmemurlari.org)
- ❖ [www.dersimiz.com](http://www.dersimiz.com)
- ❖ Osman BOYACIOĞLU'dan alıntıdır

**Şebnem OCAK KAHRAMAN**  
**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**