

ÇOCUKLARDA OKUL FOBİSİ NASIL YENİLİR?



Okul öncesi eğitimi için ilk kez okula başlayanlar ile 1'inci sınıf öğrencileri, her yıl okul sıralarıyla tanışıyor. Konu uyum olunca birçok çocuğun maruz kaldığı okul fobisi akıllara geliyor. Çocuklarda kuvvetli bir endişe nedeniyle okula gitmek istememe ve gitmeme durumu; okul reddi ya da okul fobisi olarak adlandırılmaktadır. Zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden okula başlamaya hazır olan çoğu çocukta, okulun ilk günlerinde ağlama, okula gitmek istememe, anneden ayrılamama gibi davranışların görülmesi doğal bir durumdur. Okula giden çocukların yaklaşık % 2-4'ünde okul fobisi görülmektedir. Ortaokul çağındaki ergenlerde görülme sıklığı daha azalmakta, ancak bu dönemde görülen okul fobisinin tedavisi güçleşmektedir.

Okula gitmeyi istememek genellikle evden veya ana-babadan ayrı olmak korkusuyla ilgilidir. Çocuğun, okuldan eve döndüğünde ana-babanın gitmiş veya hasta olduğunu görmesi gibi önceki yaşantısından da kaynaklanabilir. Bazen, çocuklarından ayrıldıkları için kendileri de huzursuz olan ana-babalar çocuğun aklına bilmeyerek okul korkusunu sokarlar. Çocukların daha sonra kullandıkları kolayca fark edilmeyen sinyaller verirler. Çocuklar da bir okul gününü evde geçirebilmek için ana-babaların zayıflıklarından faydalanırlar ya da onların bu samimi ayrılık korkularını benimserler. Örneğin "eğer annem evden ayrılıp okula gitmekte tereddüt yaşıyorsa, bekli de gerçekten ortada endişelenecek bir durum vardır" diye düşünebilirler. Okul korkusu kuvvetli bir endişe nedeniyle, çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünmesidir. Bazı yazarlar tarafından ise okul reddi olarak kabul edilmektedir. Okul korkusu olan çocuklar, okula olan isteklerini tipik bir biçimde fiziksel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışırlar, bu nedenle evde tutmaları yolunda ana ve babalarını ikna etmeye çalışırlar. Bu tür çocuklar bir gün okula gitmek istemez; zorlamalar karşısında kaygı duyar; panik içine girer, midesi bulanır, kusar, ağlar, gitmemekte direnir. Bazı zorlamalara dayanamayıp yola çıkar ya yarı yoldan döner, ya sınıftan çıkar eve gelir.

Başlangıç bazen sinsidir. Ön belirtileri günlerce sürebilir. Çocuk neşesizdir. Uykuya dalmakta güçlük çeker. İştahı kesilir. ödevlere karşı ilgisi azalır, başı-karnı ağrır, midesi bulanır. Bir gün okula gitmeyeceğini bildirir. Neden olarak, öğretmenden korktuğunu ya da bir arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir. Bazıları da tanımlayamadıkları bir korkudan söz ederler. Çoğu zaman evde rahattırlar. Yukarıda da belirttiğimiz gibi okul korku olan çocukların mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı şeklinde fiziksel şikayetlerin genellikle sabahları uyanır uyanmaz görünmekte, okula gitmemelerine karar verilir verilmez de kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuklara öğleden sonra okula gitmeleri önerilirse, aynı tür şikâyetlerin bir saat yineleniği görülür. Yine kendilerine o gün için okula gönderilmeyecekleri konusunda söz verilirse, belirtilerin ertesi gün ortaya çıktığı dikkatinizi çeker. Eğer anne ve baba çocuğun bir hafta süreyle okulu unutmamasına karar verilirse, çocuğun bir sonraki pazartesine kadar sağlığının yerinde olduğu görülür. Hafta sonra genellikle okul korkusu olan çocuklar için aktif olabildikleri ve okul baskısı olmaksın, diledikleri biçimde eğlenebildikleri için en sevilen dönemdir. Psikolojik ağırlıklı fiziksel sorunları ortadan kaldırmak üzere öğretmen değiştirme, çocuğu daha az başarılı sınıfa alma ya da başka bir okula gönderme gibi alınabilecek önlemler sadece geçici bir süre için sonuç verir. Bu gibi durumlarda çocuklar başlangıçta mutlu ve yeni okul ortamında coşku içinde görünürler. Ancak birkaç gün ya da birkaç hafta sonra yeniden evde kalmak üzere yeni ortamla ilgili bazı yakınmalarda bulunurlar. Okul korkusu, okula yeni başlayan çocuklarda görüldüğü gibi okula devam eden çocuklarda da görülebilir. Bazı çocuklar, zorlamalara dayanamayıp okula gitmek üzere yola çıkarsa da, yarı yoldan geri döner, ya da sınıftan çıkar eve gelir. Çocukta, neşesizlik, uykuya dalmakta güçlük, iştah kesilmesi, ödevlere karşı ilgide azalma, baş ve karın ağrıları, ateş görülebilir. O gün okula gitmeyeceğini, öğretmenden korktuğunu ya da bir arkadaşının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir.

Ancak bazen okula gitmeme davranışı, çocuğun inatlaşması nedeniyle geliştirdiği bir davranış olabilir. Bu durumda inatlaşma nedenleri üzerinde durulmalıdır.

Öğretmenlere Öneriler

Okul korkusunda öğretmen, çocuğun kaygısının kaynağının okulla bağlantılı olmadığını anlamalı ve bu kaygının doğru ele alınması konusunda aile ve hekimle işbirliği yapabilmelidir. Öğretmenin tutumu çocuğun okulu sevmesi, kendini güvende hissetmesi yönünde olursa sorun çok daha çabuk çözülebilir. Çocuğun okulda kaygılanmasına neden olan faktörler (akran baskısı, alay, akademik ve sosyal becerilerde başarısızlık, aile tutumları vb) tespit edilmelidir.

Öğretmen sınıfın düzenini korkutmaya ve tehdide başvurmadan sağlayabilmelidir. Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak kızma, bağırma, küçük düşürme, incitme ve kıyaslama gibi davranışlardan kaçınılmalıdır. Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, naz, numara yapıyorsun gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.

Çocuğu sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıkla

üstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir. Yapabileceği sorumluluklar ve görevler verilmeli, akranlarıyla değişik oyun ve görevler yoluyla ilişkiler kurması sağlanmalı, öğrencide kendi kendini denetleme yeteneği ve guruba ait olma duygusu geliştirilmelidir.

Çocuk ısrarla sınıfa girmek istemiyorsa; ilk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine, daha sonra sınıfa girmesi; önce bir saat, sonra yarım gün, sonra tam gün okula gitmesi sağlanarak, adım adım okulla buluşturulması çocuğun korkusunun yok olmasına yardımcı olacaktır.

Okula gitmeme ne kadar uzarsa, problemin çözümü o kadar zorlaşır. Çocuğun mümkün olduğu kadar çabuk, yeniden okula devam edebilmesini sağlamak gerekmektedir. Özel durumlar dışında, her rahatsız olduğunda okuldan eve gönderilmemelidir.

Çocuğun başkalarıyla tanıştırılması; bağımlılık odaklarını artıracaktır. Bu, çocuğun tek kişiye olan bağımlılığını ortadan kaldırabilir.

Aşırı ilgi göstermek, çocuğun okul fobisi nedeniyle gösterdiği davranış biçimlerini, ilgi görmek adına devam ettirmesine neden olabilir. Dengeli davranılmalı, uygulamalar en fazla bir ay sürdürülmeli, çok aşırı ayrıcalık tanınmamalıdır.

Ailelere Öneriler

İlk olarak çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı davranmak gerekmektedir. Okul korkusuyla baş etmede yapılacak ilk iş çocuğun olabildiğince çabuk okula geri dönmesidir.

Çocuğa okul açılmadan önce, okul ve öğretmen tanıtılmalı, sırasında oturtulmalı, okul kuralları ve sınıf içi yaşamla, arkadaş ilişkileri ile ilgili bilgiler verilmeli, okul sevdirilmeli, fakat okul ve öğretmen ile ilgili doğru olmayan abartılı şeyler anlatılmamalıdır.

Çocuğun, hatalı davranışlarında okul ve öğretmen; caydırıcı bir unsur, bir korkutma aracı olarak kullanılmamalı; "Böyle yaparsan öğretmenin seni sevmez", "seni okula almazlar", "senin yaramazlıklarını öğretmene söyleyeceğim" gibi cümlelerden kaçınılmalı, bu tür yaklaşımların çocuğun okulla ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olabileceği unutulmamalıdır.

Okul alışverişine çocukla birlikte çıkılmalı ve satın alınan araç gereçlerin nasıl kullanacağı anlatılmalıdır.

İlk günlerde çocuğun, sevdiği bir oyuncasını okula götürmesine izin verilebilir. Götüreceği oyuncak evinin sembolüdür ve kendisini rahat hissetmesini sağlayabilir. Okulun ilk günü bir süre okulda kalınması, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayabilir. Çocuğun, ilk günlerde okulun bahçesine, sonra okul içine, daha sonra sınıfa girmesi; önce bir saat, sonra yarım gün, sonra tam gün okula gitmesi sağlanmalı, çocuk adım adım okulla buluşturularak

korkusunun yok olmasına yardımcı olunmalıdır.

Okulla ve öğretmeniyle yapıcı bir diyalog içinde olunmalı, çocuğun okulda kaygılanmasına neden olan faktörlerin (akran baskısı, alay, derslerde ve sosyal becerilerde başarısızlık, aile tutumları vb) tespit edilmesi ve düzeltilmesinde öğretmenden ve psikolojik danışmandan yardım istenmelidir.

Çocuğun tüm yaşamı okul olmamalıdır. Arkadaşlarıyla birlikte olması için fırsatlar yaratılmalı ve bir uğraş edinmesi için teşvik edilmelidir. Serbest zamanlarını değerlendirme etkinlikleri ve oyun becerileri kazandırılarak, küçük de olsa kendi işini kendisine yaptırarak; anne- babaya bağımlılık azaltılabilir. Böylece çocuk kısa süreli de olsa, sevdiklerinden ayrı kalmayı ve bağımsız olarak iş yapabildiği için takdir edilmeyi öğrenecek, cesaretlenecektir. Özellikle sosyal ortamlara alıştırmak, özgüven kazandırmak ve bağımlılığını azaltmak için ufak ayrılıklar yaşatacak durumlar yaratılmalıdır.

Çocuğa "Beni üzersen annesiz kalırsın", "Bıktım artık senin annen olmayacağım" gibi sözlerle anneyi kaybetme korkusu tetiklenmemelidir.

Her şeyden önce çocuğun okuldan uzak kalmamasına önem verilmelidir. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir.

Hastayım diye okula gitmediği gün evde yatağında yatıp hasta muamelesi yapılmalı, gezmesine, oyun oynamasına izin verilmemeli, sen hastasın yatman gerekiyor denilmelidir.

Çocuğun endişeleri, kaygıları ve duyguları üzerinde konuşmak, çocuğa okulun amacını açıklamak, ona günün nasıl geçeceğini anlatıp, okul bitiminde saat kaçta ve nerede buluşacakları konusunda bilgi vererek sözde durmak çocuğun; hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlayabilir.