

# Okul Fobisi ve Çözüm Önerileri

**Okullar eğitim-öğretim süreçlerine başlarken çocuklarda en temel karşılaşılan sorunlardan biri okul fobisidir. İlk defa böyle bir durumla karşılaşan ebeveynler şaşırılmış bir halde en uygun çözümü bulmakta desteğe ihtiyaç duyuyorlar.**

**“Bir çocuğun okul deneyiminin beyin işlevi ve anatomisinde gerçek değişimler yarattığı biliniyor” — Mel Levine**

Okul fobisi çocuğun okulda yaşadığı sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk nedenidir. Herhangi bir huzursuzluk ya da gerginliğin okul fobisi olarak tanımlanabilmesi, çocuğun yaşlarına göre abartılı tepki göstermesi durumudur. Okul fobisinin en çok görüldüğü yaşlar, 5-6 yaş gurubu ile 11-12 yaş grubudur. 1900' lü yıllarda okul ve eğitim sürecinin daha sistematik hale gelmesi ile okul fobisi tanımı da literatüre girmiştir.

Sanıldığı gibi aksine okul fobisi, sadece çocukta okula başladığı süreçte değil, ileriki süreçlerde de yaşayacağı bir durum olabilir. Bu durum her çocukta görülebilir.

## Okul fobisinin nedenleri

Anneden ilk ayrılık okul fobisi sürecini başlatır.

Annesine ve anne yerine bağlandığı baba, anneanne, babaanne, bakıcıya bağlı olan çocuk sevdiği ve alıştığı bir ortamdaki, sevdiklerinden ayrılmak istemez. Çocuğun alışma süreci içinde gösterdiği direnç, tepkiler zamanla ortadan kaybolmadığında bu durum kaygıya dönüşebilir.

Okul fobisinin nedenlerine ilişkin iki farklı görüş bulunmaktadır.

### 1. görüş: Anne-Baba Tutumlarından kaynaklı olduğuna dair.

Bu görüşe göre iki farklı tutum aynı sonucu doğurmaktadır. Aşırı koruyucu aile tipleme ile aşırı serbest tutum içindeki aile tipleme. Bunlardan ilki çocuklarının farklı ortamlarda kişilik gelişimlerine sürekli müdahale ettiği için çocukta bağımsız karar verme, başkaları ile iletişime geçme faaliyetini sekteye uğratar. İkincil olanda ise tamamen otoritesiz bir yaklaşım çocukta uyum sağlayamama, yönsüzlük davranışı yaratır. Özellikle anne-babada var olan yapısal kaygı eğilimi de 2.görüşte ifade edilecek olan çocuktaki fobiyi tetiklemektedir.

### 2. görüş: Biyolojik genetik yapının yol açtığına dair.

Bu görüşe göre çocuk kaygı eğilimli bir genetik kodlama ve yapısal durumundan dolayı bunu yaşamaktadır. Kimyasal ve nörolojik bir alt nedenden dolayı oluşmaktadır.

Kişisel görüşüme göre bu ikincil görüş ile birincil görüşün birbirini nedensel olarak destekler nitelikte olduğudur. Önemli olan tetikleyen nedenlerin neler olduğunu bulmak, nasıl bir tekniğin çözümü destekleyecektir.

## Okul Fobisini Tetikleyen Unsurlar:

- Anne- Baba arasında yaşanan sorunlar, özellikle babanın anneye şiddet uygulaması durumlarında çocuk annenin yanında kalmak isteyebilir.
- Ailede karşılaşılan hastalık, göç, ölüm, sosyo-ekonomik değişiklikler
- Okul, öğretmen değişikliği
- Okuldan tatil ya da farklı nedenlerle uzak kalma
- Okulda çocuğun öğretmeni ile sorun yaşaması, diğer çocuklar tarafından şiddet görmesi
- Çocuğun cinsel taciz, istismara maruz kalması
- Performans kaygısı: Çocuğun kendi potansiyelinden yüksek başarı beklemesi, anne-babaların, öğretmenlerin mükemmeliyetçi tutumları

## Okul Fobisi Yaşayan Çocukların Temel Özellikleri

- Endişe
- Hassasiyet yoğunluğu
- Duygusal yoğunluk
- Çabuk etkilenme
- Karşı tarafın duygularını fazla önemseme

## Okul fobisinde annenin rolü

Çocuk doğal gelişimi içerisinde psikolojik, fizyolojik, zihinsel gelişimi açısından 3 yaşa kadar anneye yapışık yaşar. Bu yapışıklık durumu 5 yaşa kadar çocuğun doğal bireyselleşme sürecini desteklemesi için anne, baba tarafından yavaş yavaş bağımsızlık davranışları desteklenmelidir. Eğer anne-baba çocuğun yapışık davranış eğilimlerini besler, onlar da çocuğa yapışık davranırlarsa, yetişkin kimliğinde dahi bireylerin anneye bağımlı oldukları gözlemlenebilir. Bu bağımlılık süreci mutlaka anne olması gerekmiyor, anneyi temsil eden baba, babaanne, anneanne de olabilir. Okul fobisi bu bağlamda “**ayrılma kaygısı bozukluğu**” dur. Tıpta buna “**seperasyon anksiyetesi**” denilmektedir.

## Okul Fobisi Yaşayan Çocuğa Yaklaşım nasıl olmalıdır?

– 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.

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

- Anne-Baba öğretmenleriyle işbirliği içinde olarak çocuğun okulda güven ortamında olduğunu hissettirmelidir.
- Çocuğun anne-baba dışında farklı ortamlarda kalabilmesi desteklenmelidir. İlk önce yakınlarında kalarak alıştırılmalı, daha sonra farklı ortamlarda anne-babasız bağımsız davranabileceği ortamlar hazırlanmalıdır.
- Çocuk okula gitmek istemediği durumlarda okula gitmesi yönünde ikna edilmelidir. Gerekirse, anne, baba ile gitmelidir bir süre. Çocuğa verilen sözler tutulmalı ve tutarlı davranılmalıdır.
- Okul fobisinin derecelerine göre çocuğun okula alışma süreci desteklenmelidir. Çocuk okula gidiyor, sınıfa girmiyorsa gerekirse kapıda anne ya da baba beklemelidir.
- Okul fobisi olan bir çocuk, okula ilk başladığı yıllarda öğretmeni tarafından “bırakın okula alışsın” denildiğinde, bundan ciddi bir yara alabilir. Normal bir çocuk için bu ifade doğru olabilir, ancak okul fobisi olan bir çocuğun bu durum kaygısını tetikleyebilir. Bu yüzden toleranslı ve sabırlı davranması gerekir öğretmenlerin. İlk etapta anneler sınıfa alınabilir, ikinci gün kapıda olmalarına izin verilebilir, daha sonra biraz daha uzakta bekletilebilir.
- 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.
- 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.

## **Okul fobisinde panik-atak durumunun fiziksel belirtileri:**

- Kalp çarpıntısı
- Ağız kuruluğu
- Terleme, titreme
- Uyuşma
- Sık idrara çıkma
- Bulantı, karın ağrısı

Okul fobisinde en zor vaka evden dışarı çıkamayan çocuktur. 1 saat bile olsa çocuk mutlaka okula gitmeli, zamanla bu süre uzatılmalıdır. Çocuğun okula alıştırılması sistematik olarak geliştirilmelidir. Çocuk okula gittiğinde anne beklemesi gerekiyorsa bekleyecektir, kaçmayacaktır.

- Çocuğa evde sürekli bu kaygı durumunu hatırlatan konuşmalar yapılmamalıdır.
- Abartılmadan ödüllendirme yapılabilir. Her okula gittiği gün için bir artı verilir, 5 ya da 10 artısı olduğunda ödüllendirilir.
- Öğretmen okul fobisi yaşayan çocuğun durumunu diğer çocuklara uygun bir dille anlatmalıdır.

- Çocukla anne-babanın çocuğun duygularını anlayan bir iletişim ortamı sağlaması gerekir.
- Psikiyatr desteği alındığında, ilaç takviyesi öneriliyorsa bu durum okul fobisini ileri seviyede kaygı bozukluğu olarak yaşayan çocuğun çözümünü hızlandıracaktır.
- Okulların fiziki yapısı da kaygıyı tetikleyebilir. Büyük mekanlar, renksiz sınıflar yerine, daha küçük mekanlar, renkli sınıflar çocuğun daha rahat, insancıl ortama uyum sağlamasına neden olur.
- Dikkat eksikliği, hiperaktivitesi olan çocuklarda okul fobisi daha sık görülmektedir. Bu konuda dikkatli olunmalıdır.
- Okul fobisi tespit edilmiş bir çocuk tedavi ihtiyacı duyar. Bu çocuğun annesinin sınıfta sonra da dışarıda kalmasına izin verilmelidir. Diğer çocuklar gibi uzun süre sınıfta kalmaması anlaşılmalı, bu konuda zorlama yapılmadan annesi ile iletişim kurmasına izin verilmelidir.
- Başarısı teşvik edilmeli sınıf içinde ödüllendirilmelidir.
- Anne-Baba-Öğretmen işbirliği içinde çocuk güven ortamında olduğunu hissetmelidir.

**Kaynaklar:**

- Doç.Dr. Mücahit Öztürk, Okul Fobisi
- Her Çocuk Başarabilir, Dr. Mel Levine