

# OKUL FOBİSİ VE OKUL REDDİ





## Okul Reddi

Okula gitmeyi reddeden ya da tüm gün okul aktivitelerine katılmakta güçlük çeken; bu nedenle sık sık ve yoğun biçimde okul devamsızlığı olan; okul saatlerinde evde kalmak isteyen ve okula gitmesi istendiğinde direnç gösteren ve okula ancak baskı altında devam eden; somatik yakınmaları ve açık kaygı belirtileri olan; okul ortamından korkma ve kaçınmadan çok, bağlanma figürünün yokluğu veya kaybindan ya da güven duydukları ortamdaki uzak kalmaktan korkan; öğrenme ve başarı motivasyonu genellikle yüksek olan çocuk ve ergenlerdir.

## Okul Fobisi

Özgül bir fobi türüdür ve okulla ilgili durumlarda hissettiği mantıksız korkudur. Okul fobisinde ayrılık kaygısından çok okula bağlı korkular (tehdit edici bir okul personeli ya da bir akranın varlığı, okul yolunda tehdit edici birilerinin olması, koridor, sınıf, yangın alarmı, teneffüs, beden eğitimi etkinlikleri, topluluk önünde konuşma veya öğle yemeğinde yemek gibi) görülür.

## Nedenleri

- Annenin çocuğunun okula başlamasına ilişkin kendi endişesini çocuğa yansıtması.
- Çocuğun okul öncesi dönemde okula hazırlık çalışmalarının yapılmaması ve okul deneyiminin olmaması.
- Çocuğu sürekli uyaran, tembihleyen ve çocuğa bir şey olacakmış gibi sürekli açıklama yapan ebeveyn davranışı.
- Boşanma, anne ya da babanın başka biriyle evlenmesi veya maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı.
- Yeni bir kardeşin doğumu, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi stres faktörünün olması.
- Evden ve aileden ayrılma korkusu.
- Anne-babanın kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması çocukta da kaygı ve korku yaratır.
- Çocuğun sınıf önünde ders anlatma, sesli okuma ve bazı etkinliklerden korkması.
- Yetersiz uyku çocukluk çağında bitkinliğin en önemli nedenlerinden biridir. Çok geç yatıp çok eken kalkan çocuklar yeterince dinlenemezler. Sabah yorgunluğu okuldan kaçmaya sebep verebilir, okulda başarısızlık.
- Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da okul personelinin olması.



Okul fobisi ilkokuldan üniversiteye kadar her yaşta görülebilir.

## Belirtileri

Çocuk sabahları okula gitmek istemez, ısrar edilince ağlar ya da bazı bedensel yakınmalar ortaya çıkar. Baş ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık, kusma bu belirtilerin başında gelir. Çocuğa okula gitmeyeceği söylendiğinde bu belirtiler kaybolur ertesi sabah tekrar ortaya çıkar.



Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ya da ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde 6 ay ya da daha uzun sürer.

## Neler Yapılabilir?

- Çocuğunuzu sorguya çekmemek gerekir.
- Çocuğa bir aile bireyi ile okula gitmeyi teklif edilebilir.
- Önce okulda daha kısa süreler kalması sağlanabilir.
- Okuldaki arkadaşlarıyla kaynaşması sağlanabilir.
- Okul başlamadan çocukla birlikte okul gezilebilir.
- Çocuğun aile içinde bireyselleşmesi desteklenmelidir.



- Anne babanın çocuğa karşı duydukları endişeleri gizlemeleri gerekir.
- Kardeşleri ve arkadaşlarıyla kıyaslama yapılmaması gerekir.
- Öğretmeni ile sıkı bir iş birliğine gidilerek sınıf içi olumsuz faktörlerin (oturum şekli, arkadaş grubu) giderilmesi gerekir.



- Çocuk sınıfa girmiyorsa bile okuldan uzak kalmamalı, belli bir süre okul bahçesinde ya da öğretmenler odasında bekletilmelidir.
- Öğretmen okuldan korkan çocuğa alay edilmesini ve korkutulmasını engellemelidir.
- Öğretmen okulu sevimli hale getirmelidir. (çikolata dağıtmak, sınıf içi eğlenmeye dayalı etkinlikler).

- Çocuk korkularını açığa vurdukça ve okuldan korksa da gitmeye devam ediyorsa övülmeli, ödüllendirilmelidir.
- Boş zaman ve oyun becerileri kazandırarak anne-babaya bağımlılık azaltabilir.
- Anne babanın beklenti düzeyini gerçekçi düzeyde tutup çocuğa zaman tanınması korkuya yenmesini kolaylaştırır.
- Annelerin okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.



**Her Őeyi denemenize rađmen sorun uzun sűre ortadan kalkmıyor, bir ayı aŐkın sűre űstesinden gelinmiyorsa, bir ruh sađlıđı uzmanından yardım alınarak sorunun ozűlmesi sađlanmalıdır.**