

OKUL KORKUSU-OKUL REDDİ



Okula başlama çağı tüm ebeveynler ve çocuklar için heyecan verici bir dönemdir. Okul hayatı boyunca çocuklar bireysel ve sosyal gelişim süreçlerinin en önemli basamaklarını tamamlarlar. Ancak bu süreç her zaman istenildiği ya da planlanıldığı kadar rahat geçmeyebilir.



OKUL FOBİSİ VE OKUL REDDİ NEDİR?

Çocuğun okula gitme konusunda isteksiz olması veya okula gitmeyi tamamen reddetmesi durumudur. Çocukların depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunlar nedeni ile okula devam edememesi olarak tanımlanabilir.



OKUL FOBİSİ VE OKUL REDDİ NEDİR?

Okul korkusu olan çocukları okuldan korkma ve kaçmadan çok, bağımlı oldukları kişilerden ayrılma (söz gelimi bağımlı bir ana-baba ya da bakıcı vs. ayrılma), güven duydukları ortamlardan uzak kalmaktan korkan çocuklar olarak tanımlayabiliriz.



Okul fobisi anaokuluna ve ilkokula başlayan çocuklarda sık görülür. Ancak ileriki yaş gruplarında da karşılaşılabilmektedir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalsa da tedavisi güçleşir.

Oku korkusu geliştiren çocuklar yaygın olarak uslu, uyumlu, başarı kaygısı yüksek, ailesine bağımlı çocuklardır.

OKUL KORKUSU OLAN ÇOCUKARDA GÖRÜLEN GENEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ ŞU ŞEKİLDEDİR:

- ▶ Okula gitme isteksizliği ya da tümüyle okula gitmeyi reddetme
- ▶ Okul hakkında belirsiz yakınmalar
- ▶ Okulda kalmayı reddetme
- ▶ Okul zamanı geldiğinde anksiyete ve panik durumları
- ▶ Evden ayrılamama



OKUL KORKUSU OLAN ÇOCUKARDA GÖRÜLEN GENEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ ŞU ŞEKİLDEDİR:

- ▶ Okul yolundan geri dönme
- ▶ Okuldayken ortaya çıkan anksiyete ile okulu terk ederek eve koşma
- ▶ Okula gitmeyi istediğini ve buna hazır olduğunu söylese de okul zamanı gelince bunu başaramama
- ▶ Karın ağrısı, baş ağrısı gibi temeli olmayan somatik belirtiler



OKUL KORKUSUNA SEBEP OLAN ETMENLER

Okul korkusu oluşumunda farkı etmenler rol oynamaktadır. Okul, ocuk ya da aile kaynaklı olabilir.



Okula İlişkili Etmenler:

- ▶ Okul ya da sınıf değişikliği
- ▶ Okuldaki diğer çocuklarla yaşanan güçlükler
- ▶ Öğretmen ya da idarecilerin cezalandırıcı tutumu



Okula İlişkili Etmenler:

- ▶ Ev ödevlerinin fazla olması
- ▶ Çocuğun kapasitesini aşan eğitim ve sosyal faaliyetler
- ▶ Okul ya da sınıf değişiklikleri
- ▶ İkokuldan ortaokula yada ortaokuldan liseye geçişler



Çocukla İlişkili Etmenler:

- ▶ Kaza
- ▶ Hastalık
- ▶ Ameliyat geçirme
- ▶ Tedavi edilmeyen dikkat eksikliği, öğrenme bozukluğu
- ▶ Kardeş kıskançlığı



Çocukla İlişkili Etmenler:

- ▶ Sosyal ortam fobisi
- ▶ Yeni kurallara uymada yaşanan güçlükler
- ▶ Duygularını ifade etmede yaşanan güçlükler



Çocukla İlişkili Etmenler:

- ▶ Okuldan, öğretmenden büyük çocuklardan korkma
- ▶ Başaramama korkusu
- ▶ Kıyaslanma korkusu



Aile İle İlişkili Etmenler:

- ▶ Aile üyelerinden birini hastalığı ya da kaybı
- ▶ Ebeveyn çatışması
- ▶ Ebeveynler tarafından çocuğa şiddet uygulanması
- ▶ Kardeş doğumu



Aile İle İlişkili Etmenler:

- ▶ Yeni bir eve taşınma
- ▶ Boşanma
- ▶ Aile bireylerinden ayrılık
- ▶ Çocuklara olan aşırı düşkünlük
- ▶ Anne babaların aşırı evhamlı halleri



Saydığımız tüm etmenlerin biri veya bir kaçı çocuk tarafından bir tehdit olarak algılanır ve kontrol edilemeyen bir anksiyete ortaya çıkmasına neden olur.

Anksiyete bilişsel, fizyolojik ve davranışsal olarak ortaya çıkabilir.

Davranışsal düzeyde,

Çocuğun okula gitme güçlüğüünün en belirgin göstergesi okula gitmeyi reddetmesidir. Okula gitme konusunda direnme, yatakta kalmak isteme, ağlama, öfke patlamaları, kendine zarar verme ve kaçma şeklinde ortaya çıkabilir.

Fizyolojik düzeyde,

Kusma, ishal, karın ağrısı baş dönmesi yüz renginin solması, terleme, boğaz ağrısı, sırt ağrısı, eklem ağrısı, göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, görme bulanıklığı, yürüme güçlüğü, ateş ve sık idrara çıkma çocuğun okula gitme konusundaki anksiyetesiyle ilişkilendirilen fizyolojik belirtilerdir. Baş ve karın ağrısı en sık görülenlerdir. Bu belirtiler genellikle sabahları ya da okula gitmesi istendiğinde ortaya çıkmaktadır.

Okul Reddi İle Okuldan Kaçma Arasındaki Farklar

İki durumu birbirine karıştırmamak gerekir.

Okuldan kaçan çocukta:

- ▶ Okul korkusu yoktur
- ▶ Bu çocuklar okulu sevmezler,
- ▶ Saldırgan davranış sergilerler
- ▶ Umursamazlık huyları vardır

Okul Reddi İle Okuldan Kaçma Arasındaki Farklar

Okuldan kaçan çocukta:

- ▶ Akademik başarıları düşüktür
- ▶ Disiplin problemleri fazladır ve okul idaresini bu konuda zorlarlar
- ▶ Ailelerinde çocuğa karşı ilgisizlik ve sevgi azlığı vardır
- ▶ Çocuğun okula gitmediğinden ailenin haberi yoktur
- ▶ Bu çocuklar okula gitmedikleri zaman evde durmazlar

Okul Reddi İle Okuldan Kaçma Arasındaki Farklar

Okul reddi yaşayan çocuklarsa:

- ▶ Aile çocuğun okula gitmediğini bilir
- ▶ Çocuk okula gitmediği zaman gününü evde, ailesinin yanında geçirir
- ▶ Okulda disiplin problemi yoktur
- ▶ Bu çocuklarda akademik öğrenme ve başarı genellikle yüksektir

Aileye Öneriler

- ▶ Çocuk okula gitmediğinden veya gitmek istemediğinden dolayı çevresindekiler tarafından suçlanmamalı, yargılanmamalı ve kendisi ile alay edilmemelidir. Bu durumun geçici olduğu, başka çocuklarda da bu durumun olabildiği, aslında bu durumun kolaylıkla üstesinden gelinebildiği anlatılmalıdır.
- ▶ Çocuğun okula gitmesi konusunda aile fertleri ısrarlı olmalı ve taviz vermemelidirler. Okula gitmemesi durumunda derslerden geri kalacağı ve bu yüzden ders başarısında düşme olabileceği kendisine anlatılmalıdır.

Aileye Öneriler

- ▶ Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Okula gitmemesi halinde yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağını anlatmaya çalışılmalıdır.
- ▶ Çocuđunuzla okula gitmemesi konusunda konuşmanız ve onun bu konuda kendi duygularını anlatmasını sağlamanız, empati yaparak hem sıkıntısını paylaşmanız hem de anlaşıldığını hissettirmeniz onun rahatlmasını sağlayacaktır.

Aileye Öneriler

- ▶ Çocuğun okul korkusu evdeki problemlerden kaynaklanıyorsa öncelikle bu meselelerin kaynağına inilmeli ve problemler çözülmelidir. Örneğin aile içi iletişimde sorun varsa çocuklar çekinir ve bu yüzden okula gitmek istemeyebilir. Öncelikle bu sorunun çözülmesi gerekir.
- ▶ Aile olarak çocuklarınızın diğer arkadaşlarıyla etkileşimini ve sosyal becerisini artırması için arkadaş toplantıları yapmalarına ve onlarla oynamasına izin verebilirsiniz.
- ▶ Çocuğunuz okul korkusu konusunda öğretmeni ve okuldaki psikolojik danışmanları/ rehber öğretmeni ile görüşerek, bu konuda ortak plan yapıp uygulamaya koyabilirsiniz.

Aileye Öneriler

- ▶ Çocuk kendini rahat hissedinceye kadar sınıfta oturabilirsiniz. Daha sonraki günler okulda öğretmenler odasında veya bahçede bir iki saat durabilirsiniz. İlerleyen zamanlarda da çocuğu sadece okul bahçesine bırakıp geri dönerek aşamalı olarak korkusunu yenip okula alışmasını sağlayabilirsiniz.
- ▶ Eğer çocuğunuz korkularını ifade edemiyor ve okula gitmek konusunda sizi çok zorluyorsa, okulundaki rehber öğretmen (psikolojik danışmandan) yardım alabilirsiniz.

Aileye Öneriler

- ▶ Evde kaldığı durumlara ise televizyon seyretmek, bilgisayar oynamak gibi eğlenceli etkinliklere izin verilmemelidir
- ▶ Ebeveyni olarak vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.

Öğretmene Öneriler

- ▶ Çocuğun okulda kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır. Öğretmen okulun ilk günlerinde sevgiyle ve farkında olarak çocuklara yaklaşmalı.
- ▶ Okul reddi ile baş etmede en önemli maddelerden biri öncelikle çocuğun okula devam etmesini sağlamaktır.
- ▶ Öğretmen eğer çocukta kaygı, korku, heyecan gibi duygular hissediyorsa; bu duyguları anlayışla karşılamalı. “Naz yapıyorsun, numara yapıyorsun” gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.

Öğretmene Öneriler

- ▶ Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir. Bu anlamda Bakanlığın yayınladığı “sınıf içi rehberlik etkinliklerinden” yararlanılabilir.
- ▶ Çocuk sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir.
- ▶ Özendirme girişimleriyle birlikte gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün ve sonunda tam gün okula gelmesi sağlanabilir.

Öğretmene Öneriler

- ▶ Öğretmenlerin okulun ilk başlarında çok katı ve kuralcı olmaları doğru değildir. Annelerinde okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.
- ▶ Okula devam etmesi gereken bir çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, eğer ilk günlerde sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmen odasında ya da okul bahçesinde durabilir.
- ▶ uzun süreli ve şiddetli okul reddi durumlarında profesyonel yardım için aile bir uzmana başvurmalıdır.

Okul Aile İşbirliğinin Önemi

- ▶ Okul reddinin nedenleri her zaman okul ortamından kaynaklanmasa da problemin ortaya çıkmasını tetikleyen etken olduğu için sorunun çözümünde öğretmen ve diğer okul çalışanlarının yer alması çözümü kolaylaştıracaktır.
- ▶ Ailenin çocuğun durumu hakkında öğretmeni bilgilendirmesi ve öğretmenin görüşlerini ve gözlemlerini öğrenmesi çocuğun yaşadığı sorunun kaynağı hakkında doğru tespitin yapılmasında önemli rol oynamaktadır.
- ▶ Okul ortamında öğretmenin ve okul rehber öğretmenin desteği ile çocuğun başarılı ve mutlu hissettiği etkinliklerin belirlenmesi okul ile ilgili endişeleri azaltabilir.

Okul Aile İşbirliğinin Önemi

- ▶ Çocuğun kaygısını azaltabileceği yöntemlerin neler olduğunu öğrenmek ve okul ortamında bunun için destek olmak çocuğun endişesini kontrol almasına yardımcı olacaktır. Örneğin teneffüs saatinde anne-babaya telefon etmek istemek gibi ayrıcalıklara belli sınırlamalar ile izin verilebilir.

Okul Aile İşbirliğinin Önemi

- ▶ Sınıf içinde davranışçı ödüllendirme sistemini kullanarak istenilen davranışın pekiştirilmesi sağlanabilir. Öğretmen sınıfa girdiği her ders için bir yıldız verip günün sonunda toplanan yıldızlarla çocuk bir sürpriz ödül kazanabilir.

