

OKUL FOBİSİ

Okul reddi kavramı çocuklarda ve ergenlerde görülen okula gitmeme veya tüm günü okulda geçirme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır. Okulu reddetme okula gitmeme, sabahları okula gitmemek için aşırı tepki verme, okula sadece baskı altında devam etme, mazeret uydurma gibi davranışları içeren bir kavramdır. Okulu reddeden çocuk, okuldayken yoğun bir üzüntü ve sıkıntı yaşar (Kayacı, Kaynak ve Kan, 2016: 100). Çocuğun yaşamında karşılaştığı ilk toplumsal kurum okuldur. Okul, çocuğa kültürel ve sosyal değerleri, bilgileri kazandırırken, topluma uyum sağlaması için sosyalleşme becerilerini edinmesinde de önemli rol oynamaktadır. Çocuğu toplumun bir üyesi konumuna getirmede temel kurumdur (Pellegrini, 2007: 63). Başka bir deyişle çocuğun ev dışındaki dünyaya ilk adımı okul ile olmaktadır. Bu ilk başlangıç çocuk ve ebeveynleri tarafından heyecanla karşılanır. Çünkü okul çocuk için, farklı birçok etkinliğin gerçekleştiği, birçok konuda merakını giderdiği yerdir. Ebeveyn için ise, çocuklarının büyüyor olması nedeni ile gurur verici bir olaydır (Yaşar ve Yaşar, 2010: 16). Çocukların büyük çoğunluğu okula uyum sürecini sağlıklı bir şekilde atlatırken, bazı çocuklar için bu süreç sürekli bir kaygı kaynağı olmaktadır (Sevimli, 2010: 28). Bu çocuklar okula devam etmekte güçlük yaşamakta ve/ veya okula gitmeyi reddetmektedir (Bahalı ve Yolga Tahiroğlu, 2010: 362). Okul fobisi, okul çağı ve ergenlik döneminde çeşitli fizyolojik ve davranışsal bulgularla ortaya çıkan korkulardan biridir. Okula gitme, okulda bulunma ile ilişkili yaşanan korku ve anksiyete durumu olarak tanımlanan okul fobisi, çocuğun okula ilk başladığı zamanlarda ortaya çıkabileceği gibi ileriki yaş dönemlerinde de oluşabilir (Tyrrell, 2005: 147). Okul çağındaki çocukların yaklaşık %5'ini etkileyen okul fobisi, tedavi edilmezse uzun vadede çocuk için zarar verici sonuçlar doğurabilir (Chitiyo and Wheeler, 2006: 87).

Okul Fobisini Etkileyen Faktörler

Okul fobisinin oluşumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden en önemlisi aile dinamiğidir. Okul fobisi genellikle karşılıklı bağımlı bakım veren-çocuk ilişkisinden kaynaklanmaktadır. Bazen de anne-baba çok koruyucudur ve çocuğa aşırı düşkündür (Soysal ve Bodur, 2004: 234). Bu türde bir aile ilişkisi içinde büyüyen çocuk okula başlama zamanı geldiğinde ailesinden ayrılmak istememekte ve yoğun bir kaygı yaşamaktadır. Ayrıca aile üyelerinin kaybı, hastalık, boşanma, aile içi şiddet, istismar, kardeş doğumu nedeniyle annenin ilgisinin bölünmesi, ebeveyn çatışması önemli faktörlerdir. Okul fobisi olan çocuklar genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu, aşırı onay bekleyen, içe kapanık, utangaç, sosyal ilişki kurmakta zorlanan ve ailesine bağımlı bir kişiliğe sahiptir. Ayrıca dil gelişimindeki bozukluklar ve öğrenme güçlüğü, çocuk ve gençlerin okula gitmeyi reddetmesi ile sonuçlanacak belirgin sıkıntıya neden olabilir (Bahalı ve Yolga Tahiroğlu, 2010: 369).

Okul Fobisinin Belirtileri

Okul fobisi ile ilgili bulgular oldukça değişkendir. Çocuk okula giderken normal davranabilir ya da korku bulguları hızla düzelebilir. Ancak bir sonraki gün okula gitme zamanı geldiğinde belirtiler yineleyebilir (Bahalı ve Yolga Tahiroğlu, 2010: 366). Pazartesi günü, tatil sonrası okula dönüşte, hastalık sürecini atlatıp okula döndüğünde, sınıf ya da okul değişikliği olduğunda çocukta panik duygusu, yataktan kalkmak istememe, okul için hazırlanmayı, arabaya binmeyi ya da okula varıldığında inmeyi reddetme, okuldan yakınma, ağlama atakları, öfke nöbetleri, kendine zarar verme ya da kaçma tehditleri gibi durumlar ile bazı somatik semptomlar kendisini gösterir (Tyrrell, 2005: 147-148; Maldonado et al., 2009: 224-225; Nair et al., 2013: 171). Okul fobisi ile ilişkili somatik bulgular arasında karın ağrısı, iştahsızlık,

bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, bayılma, terleme, titreme, yüz renginde solukluk, boğaz ağrısı, sırt ve eklem ağrısı, göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, görme bulanıklığı, yürüme güçlüğü, hafif ateş, sık idrara çıkma, uyku bozukluğu bulunmaktadır (Fremont, 2003: 1556; Bahalı, 2008: 5). Bu belirtiler genellikle sabahları ya da çocuğun okula gitmesi istendiğinde ortaya çıkmaktadır. Çocuğun eve dönebileceği belli olduğunda, hafta sonları ve tatillerde semptomlar gözlenmez. Ayrıca evde kalmasına izin verildiğinde de tüm yakınmaları kısa sürede ortadan kalkar (Bahalı ve Yolga Tahiroğlu, 2010: 366; Ekşi, 2011: 79). Kısa dönemdeki etkileri ders başarısında düşme, ebeveynlerle çatışma, sosyal ilişkilerde ve akran ilişkilerinde azalma iken; uzun dönemdeki etkileri akademik başarısızlık, yükseköğretim etkinliklerine katılma olasılıklarının azalması, okulu bırakma, yetişkinlik döneminde işsizlik sorunları, ekonomik güçlükler, uyumsuzluk sorunları ve psikiyatrik problemlere yatkınlığın artmasıdır (Tyrrell,2005: 148; Bahalı, 2008: 13; Sevimli, 2010: 34-35).

Öneriler;

- Öğrencilerde okul reddi ve sosyal dışlanmayı önlemeye yönelik Okul Psikolojik Danışmanları önleyici rehberlik çalışmaları gerçekleştirebilir.
- Okul reddi ile ilgili olarak risk grubunda bulunan bireylerle düzenli olarak Okul Psikolojik Danışmanları tarafından bireysel görüşmelerle takibe alınabilir.
- Okul reddi ile ilgili okul idaresi, rehberlik servisi ve okul öğretmenleri işbirliği içerisinde önleyici çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Okul Psikolojik Danışmanları, okul reddine yönelik veli-öğrenci öğretmen seminerleri verebilir, broşür-pano-bülten çalışmaları gerçekleştirebilir.

Okul Fobisinin Tedavisi:

Çocuğun okul ortamından kısa veya uzun dönemde uzak kalması akademik ve sosyal gelişimini olumsuz etkiler. Tedavideki temel amaç çocuğu ruhsal açıdan değerlendirip en kısa sürede okula geri dönmesini sağlamaktır. Okul fobisinin altında yatan nedenleri belirleyip değerlendirme yapmak önemlidir. Aile bireyleri ve öğretmenlerle iletişim içerisinde olmak gerekir. Okul reddi ayrılma anksiyetesi bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, özgül fobi ve anksiyete ile görülen uyum bozukluğu vb. gibi birçok ruhsal bozukluğun belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuğu okul reddi yaşayan aile bireylerinin bu sorunun üstesinden gelebilmek için psikolojik destek alması gereklidir.

Okul Fobisine Yaklaşımında Ailenin Rol ve Sorumlulukları

Okul fobisini önlemede ailelere önemli sorumluluklar düşmektedir. Aileler çocuklarını okulla tanışmadan önce gerek oyunlarında gerekse diğer sosyal ilişkilerinde bağımsız davranabilme özelliğini dikkate alarak yetiştirmelidir (Kıldan, 2012: 67). Çocuğun okula gitmesi konusunda ailenin tüm bireyleri kararlı ve ısrarlı olmalıdır. Kararlılık sözel olduğu kadar beden diliyle de çocuğa yansıtılmalıdır. Ailedeki en ufak tereddüt fobiyi tetikleyen bir

uyarıcı niteliği taşır. Bu yüzden istikrarlı davranılmalıdır (Soysal ve Bodur, 2004: 236). Ebeveynler varsa okulla ilgili olumsuz tutum ve düşüncelerini çocuklarının yanında söylememelidir. Çünkü çocuklar bu durumdan olumsuz etkilenebilir (Kıldan, 2012: 68). Çocuğa okulun amacı açıklanmalı, okula gitmemesi durumunda yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için ileriki dönemlerde aksaklıklara yol açacağı, ders başarısının düşeceği söylenmelidir. Çocuğa bu durumun geçici olduğu, başka çocuklarda da görülebildiği, aslında bu durumun üstesinden kolaylıkla gelinebildiği söylenerek çocuğa cesaret verilmelidir (Yaşar ve Yaşar, 2010: 23). Bağımlı olduğu ebeveyn yerine çocuğu okula diğer ebeveynin götürmesi ya da okula servis ile gitmesi sağlanmalıdır (Soysal ve Bodur, 2004: 236). Okul çıkışlarında ebeveynler çocuklarını zamanında almalı ve çocuklarda gereksiz kaygıya neden olmamalıdır (Kıldan, 2012: 67). Aile, çocuğun arkadaşlarıyla etkileşimini artırması için onlarla okul dışında zaman geçirmesine izin vermelidir (Yaşar ve Yaşar, 2010: 23).

Gamze ASLAN

Başak Naz Yıldırım

Psikolojik Danışman

Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

- 1- OKUL YAŞAMINDAKİ BİR PROBLEM: OKUL FOBİSİ (1) A PROBLEM IN SCHOOL LIFE: SCHOOL PHOBIA (2018) (Zeynep ERKUT, Seda ÇAĞLAR)
- 2- <https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/okul-fobisi>
- 3- ERGENLERDE OKUL REDDİ VE SOSYAL DIŞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (2021) (Uzman Psikolojik Danışman Merve ÇALIK, Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL)