

OKUL FOBİSİ NEDİR



Çocukta okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk sebebiyle okula gitmekten kaçınma ve okulda yalnız kalamama ile süren duruma okul korkusu (okul fobisi) adı verilmektedir. Her yüz çocuktan yaklaşık 4-5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar.

Okul korkusu, okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarından kaçınma ve aksamalar ,
- Sebebi olmayan ağlama,
- Alıngan ve sinirli olma

Bu belirtiler daha çok sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır.

OKUL KORKUSU-FOBİSİ GÖRÜLEN ÇOCUKLARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- Ebeveynleri aşırı koruyucu ailelerden oluşmaktadır.
- Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- Uslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır. Anneden ayrılma korkusu yaşarlar.
- İsteklerinin anında karşılanmasını isterler, karşılanmadığında huzursuzluk yaratıp ağlayabilen yapıdadırlar.

OKUL KORKUSU NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

- Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
- Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği,
- Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakınını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
- Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
- Okulda öğretmen ya da arkadaşlarınca küçük düşürülme, korkutulma,
- Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.

OKUL fobisi

Okul korkusu okul fobisine dönüşebilir

Aşırı Korumacı Ebeveyn Tutumu Okul Fobisi Gelişmesine Neden Olmaktadır

Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarının büyüdüğünü kabul etmekte güçlük yaşarlar. Yaşlarıyla ve potansiyelleriyle uyumlu sorumluluklar almalarına müsaade etmezler. Çocuğun en basit kararlarında dahi aile belirleyicidir. Hiçbir zaman hiçbir şey için çocuklarının tam olarak hazır olduğunu düşünmezler. "Sen daha küçüksün, yapamazsın, bırak ben yapayım." Gibi müdahale cümlelerini fazlaca kullanırlar. Ailede sorumluluk alamayan, kendi kararlarını veremeyen çocuk ve/veya genç okul ortamında stres yaşar.



Çocuk Okula Özendirilmeli, Heveslendirilmelidir

Çocuk okul alışverişine çıkarılmalı, ihtiyaçları alınırken beğenisine göre seçimler yapması desteklenmelidir. Çocukla konuşurken okula yönelik olumlu bilgiler paylaşılmalı, negatif deneyimler çocukla gerekmedikçe paylaşılmamalıdır. Çocuğa okulun neden gerekli olduğu, orada öğreneceklerinin ve orada olmanın faydaları anlatılmalıdır. Çocuk okula gönderilirken vedalaşmalar kısa tutulmalıdır. Ayrılırken anne veya baba çocuğun aklının evde kalmasına neden olacak sözler sarf etmemelidir. Ayrıca okul dönüşü çocukla evde kaliteli zaman geçirilmeli, ayrı geçen zaman telafi edilmelidir.



Öğretmenlerle işbirliği içerisinde olun. Bu süreçte çocuğu zorlayıcı durumlara karşı daha duyarlı olmalarını belirtin. Okulda acil bir durum olduğu zaman kimlerle iletişime geçebileceği hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Okulunuzun rehberlik servisiyle iletişimde olun. Okul ile ilgili olumlu kazanımları çocuğunuzla paylaşın. Özellikle okula yeni başlayacak çocuklar için bu paylaşımlar, okul ortamına alışmasına destek olacaktır.



Çocuğunuzun korkularını ve yaşadığı kaygıları birlikte konuşun ve anlamaya çalışın. Hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktan ve bu tarz cümleler kurmaktan kaçının. Okula gitmesi konusunda tutarlı davranın. Bedenen ve sözlerinizle tutarlı olduğunuzu gösterin. Çocuğunuza karşı aşırı koruyucu davranmaktan kaçının. Bu davranışlarınız çocuğunuzun özgüveninin gelişmesini engelleyecektir.



Okul fobisi terapi edilmezse çocuğun depresyona girmesi söz konusu olabilir. Çocuk topluluğa uyum sağlamakta zorlanır, duygusal ve sosyal ilişkilerde yer alamaz. Okula gitmediği için derslerinden geri kalır, bu yüzden okula gitmek daha da korkulu bir hal alır ve bir kısır döngü oluşur. Bu nedenle okul fobisi olan çocukta sorunlar daha fazla büyümeden psikolojik destek alınması faydalıdır.