

KIZILCA ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

2016 EYLÜL BÜLTENİ

OKUL FOBİSİ

Hem çocukların, hem velilerin okula alışma sürecini sorunsuz atlatmaları için çocukları iyi gözlemlemek gerekiyor. Her sabah okula gitmek için evden çıkmakta zorlanan, çeşitli bahanelerle evde kalmak isteyen çocukta okul fobisi olma ihtimali yüksek. Okulu reddetme sadece yeni başlayanlarda değil, ileri sınıflarda da görülebiliyor. Evinden, annesinden ayrılan çocuğun hırçınlığını, ağlama nöbetlerini "şımarıklık" olarak algılamak yerine Okul Rehberlik Servisinden veya bir uzmandan destek almak gerekir.

Anneleri tarafından aşırı özenle büyütülen çocuklar, okul fobisini daha yoğun yaşıyor. Çocuk ailesinden, evinden ilk ayrılışını okulla yaşıyor.

Okul fobisi nedir?

Okul fobisi, kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da okula gitmede isteksiz görünmesidir. Genellikle 5-8 yaşları arasındaki çocuklarda görüldüğü gibi 11-14 yaşlarında da görülebilmektedir. Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir ve anne babalarını ikna etmeye çalışırlar. Bu bedensel yakınmalar çoğu zaman gerçekten olmaktadır ve okula gitme bahsi kapandığı zaman etkisi kaybolmaktadır. Okul fobisi olan çocukların mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı şeklinde bedensel şikâyetleri genellikle sabahları uyanır uyanmaz görülmekte okula gitmemelerine karar verildiği ise kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuk öğleden sonra okula gidecekse bu şikâyetler öğleden sonra görülmektedir.

Okul fobisi, okul çağına gelmiş çocuğun okula gitmekte zorlanması, gitmek istememesi, bunu psikolojik sosyal ve davranışsal sürecine yansıtmasıdır.

Okul fobisinin davranışsal belirtileri:

- Mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, karın ağrısı
- İştah kesilmesi, enerjisinde düşüklük
- Gece uykuya dalmakta zorluk ve uykudan sık aralıklarla uyanma
- Neşesiz ve mutsuz yüz ifadesi
- Altına kaçırma



Psikolojik belirtileri:

- Depresyon, kaygı, panik bozukluk, sosyal fobi (arkadaşlarla ilişki kurmakta zorlanma, kalabalık ortamlardan uzaklaşma isteği, sınıf içinde durmakta güçlük çekme)

- Aileden (özellikle de anneden) ayrılma endişesi

- Bu belirtiler çocukta özellikle okula gitme zamanı yaklaştıkça

ortaya çıkar ya da şiddetini artırır.

- Çocuk okula gitmemesine dayanak olarak çeşitli sebepler ortaya koyabilir:

- Öğretmenin kendisine kötü davrandığı ve ondan korktuğunu söylemek. Arkadaşlarının kendisine kötü davrandığını söylemek. Annesinden ayrılırsa onların başına bir şey geleceğinden endişe duyması, gibi.

Okul korkusunu en yoğun hisseden çocukların, uyumlu, başarı odaklı, onay bekleyen, aileye bağımlı olan çocuklar olduğu gözlenmektedir.

İlk gün stresi nasıl atılır?

Her okula başlayan çocuk aynı tepkiyi göstermez. Anaokuluna başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı tam oturmadığı için ilk kaygıları bu yönde olur. İlk gün okulda 1-2 saat kalmak, annenin onu ne zaman alacağını saat üzerinden göstermesi, öğretmenle tanıştırmayı, nasıl yardım isteyeceğini anlatması sorunları azaltabilir. Taviz vermeden eski düzeni içinde çocuğun okuluna gidip gelmesi sağlanmalı ve çocuğun evde kalmasına izin verilmemelidir.

-Çocuğa ilgisiz olmak ya da aşırı derecede ilgi göstermek çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini geciktirmekle birlikte öğrenme ve uyum sorunlarını yaşamasını kaçınılmaz kılmaktadır.

-Giysilerini ve çantalarını birlikte hazırlayın.

Cocuk bu soruları kendine sorar:

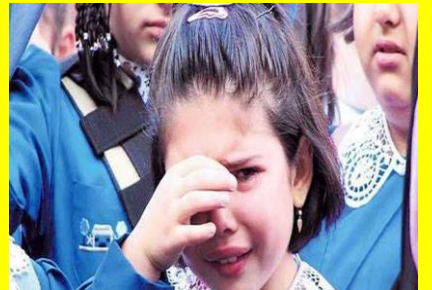
- Evimize ne kadar uzaklıktayım?

- Annem beni alacak mı?

- Bu çocukları tanımıyorum. Ne yapacağım?

- İhtiyaçlarımı kime söylerim, yardım ederler mi?

- Ev kurlsız bir yerdi. Her şeyi kuralla yapacak olmak sıkıcı. Nasıl uyacağım?



Okulun ilk günü ne yapmalı?

- Okul sabahı birlikte, güzel bir kahvaltı yapın.
- Çocuğunuza her şeyin yolunda gideceğini ifade edin.
- Vedalaşmanızı kısa tutun ve okuldan ayrılın.
- Okul çıkışı tam zamanında geleceğinizi söyleyin ve tam söz verdiğinizde gelin.
- Eve geldiğinde, çocuğunuzun okulda yaşadıkları ile ilgili onunla konuşun. Eğer anlatmak istemiyorsa sabırlı olun.
- Akşamları erken yatmasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun bu mutlu başlangıcını ilk günün akşamında minik bir parti ile kutlayabilirsiniz.



Anne babalara öneriler:

- Kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışınız.
- Çocuğun mutlaka okula gitmesi sağlanmalı. Okula devam etme konusunda kararlı davranın. Sabahları yakınmaya ve yavaş hareket etmeye devam etseler bile giyinmesine, servise binmesine yardımcı olun.
- Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödüller sunun.
- Çocuk suçlanmamalı, korkusu ve gözyaşlarıyla alay edilmemeli.
- Vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirebilir.
- Günün değerlendirmesini yapmak çocuğa iyi gelebilir. Çocuğun endişelerini, sıkıntılarını paylaşmak ve bunlar üzerine konuşmak hem kendisini rahatlatmasını sağlar, hem de yalnız olmadığı hissini yaşatır.
- Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisiyle aynı durumda olan başka çocukların da olduğu anlatılabilir.
- Boş zaman ve oyun becerileri kazandırarak anne babaya bağımlılık azaltılabilir.
- Anne ve baba çocuktan beklenti düzeyini gerçekçi tutmalı ve çocuğa zaman tanımalı.
- Okulların açılmasına en geç bir hafta kala, çocuğunuzun uyku saatlerini okulu dikkate alarak düzenleyin.
- Çocuğunuzla, okul ile ilgili sohbetler yapın. Okula ne zaman gideceğini, neler yapacağını, ne zaman ve nasıl döneceğini açık bir dille önceden anlatın.
- Anne-baba olarak, çocuğunuzdan ayrılmak konusunda sizin de endişeleriniz olabilir. Endişelerinizi çocuğunuza hissettirir ve yanında konuşursanız, çocuğunuzun güvensizliğini pekiştirir; kaygı düzeyinin artmasına sebep olursunuz.
- Çocuğunuzun size güvenmesi çok önemlidir. O derste iken veya oyuna dalmışken bırakıp ayrılmayınız. Bu işinizi daha da zorlaştıracaktır. Çocuğunuz gideceğiniz vakti bilmelidir.
- Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
- Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığından veya okul arkadaşları ve öğretmeni ile ilgili konulardan şikâyet ediyorsa okulu ziyaret edin.

Böyle bir sorun ile karşı karşıya iseniz okulunuzun “REHBERLİK SERVİSİ”nden yardım isteyiniz. REHBERLİK SERVİSİ ve öğretmenlerimiz size yardımcı olacaklardır.

Yaşanmış birkaç örnek:

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları tarafından yayınlanan Nuran Çakmakçı-Prof. Dr. Mücahit Öztürk'ün "Okul Fobisi" adlı kitabından vaka örnekleri:

"İlköğretim 4'üncü sınıfta bir kız çocuğu. Şikayeti kendi ifadesiyle "içimde bir sıkıntı var, okulda kendimi güvende ve rahat hissetmiyorum." Annesi bize getirdi. 1 ve 2'nci sınıfta annesi sınıfta istemiş. İki aydır sürekli annesiyle okula gidiyor. Annenin sürekli değil, ama birkaç ders beklemesini istiyor. Bu çocukta yoğun şekilde anneden ayrılma kaygısı vardı. Annesine ve kendisine kötü bir şey olacak endişesi yaşıyordu. Tıbbi tedaviye başlandı, öğretmenine rapor yazıldı. Öğretmen oldukça anlayışlı davrandı. Teşvik edici yüreklendirici mesajlar veriyordu. Sadece tıbbi tedavi uyguladık. Tedaviden iki ay sonra tamamen annesiz bir şekilde okula gitmeye başladı ve o dönemi bu şekilde bitirdi."

"8 yaşındaki kız çocuk, ilkokul 2'nci sınıfta gidiyordu. Birinci sınıfta tüm yıl anne okulda kalmış ve çocuğu beklemiş. Bu dönemde tedavi başvurusu olmamış. 2'nci sınıfta da çocuk annesiyle sürekli okulda isteyince, aile tedavi için bize başvurdu. Aslında bu yıl çocuk annesini okulda istese de yalnız kalmayı becerebilmiş. Çocuk okula düzenli devam ediyor. Ancak, her sabah kusması ve bulantısı oluyor. Hafta içi okul için uyandıığında mutlaka kusuyormuş. Hafta sonları ise böyle bir sorun gözlemlenmiyor. Annenin de tedaviye getirme sebebi bu bulantı ve kusmalar. Çocuğun cumartesi ve pazar günleri çok rahat olup hafta içi sıkıntı yaşamaması olayın fizyolojik olma ihtimalini çok artırır. Yine de fiziksel incelemeler yapıldı ve olumsuz bir sonuç çıkmadı. Her sabah var olan bulantı ve kusmanın temel nedeni kaygı bozukluğuydu. Çocuk iyi niyetle, sıkıntısına karşın kendini zorlayarak her gün okula gidiyor ve derse giriyor; ancak sabahları çok zorlanıyor. Bu da bir okul fobisi vakası. Çocuğun öğretmeniyle ilişkisi iyi değildi. Öğretmen biraz sert ve kuralcıydı. Öğretmenine bu konuyu anlattık, iletişim kurduk, ilaca başladık."

"15 yaşında lise birinci sınıfa giden bir kız öğrencimiz vardı. Okula gitmiyor, son dönemlerde yemek yemiyor, zayıflayıp halsiz kalıyor. Aile bu şikayetlerle bize geldi. Aslında ilköğretim 8'inci sınıfta ilk belirtiler başlamıştı. Daha önce derslerinde başarılı, okulu seven ve isteyen bir öğrenciyken okula karşı bir isteksizlik gelişmişti. Ancak, okula yine de gitmişti. Son zamanlarda okula gitmeyi reddetmişti. Lisedeki arkadaşlarıyla uyum sağlayamamış, arkadaşlarıyla iletişim kuramamıştı. Çekingen davranıp, izole olmuştu. Tedaviye başlandı. Psikoterapi uygulandı. Seanslara düzenli geldi. İlaç tedavisine de başlandı. Tüm çabalara karşı çok uzun süre okula gidemedi. Şimdi başka bir okula yönlendirdik."



KIZILCA ANAOKULU
PDR SERVİŞİ
PSK. DAN. VE REHBER ÖĞRETMEN
Sefa ZAFEROĞLU