

# OKUL FOBİSİ

*Okul fobisi olan çocuğun temel kaygısı anne baba tarafından terkedileceği veya korunamayacağı duygusuyla kendini güvende hissetmemesidir.*



Yalnızca çocukluk çağında görülen okul fobisi, okulların açılmasıyla birlikte ortaya çıkan oldukça stres verici bir durumdur. Okula gitmeyi reddetme, aylık anksiyetesi diye de adlandırılır. Okula gitmek çocuğun hayatında uzun ve düzenli süreler içinde anneden ayrılmasını gerektireceğinden dolayı çocukta stres oluşturur. Çocuk eğer annesi ile olan ilişkisindeki temel güveni geliştirmiş ise, bu stresle kolayca başa çıkabilir. Yani çocuk geri döndüğünde anneyi bulabileceğine inanmalıdır. Çocuğun uzun süre okula gitmemesi durumu gerçekleştiremeyeceği için bu fobi çok dikkat çeker. Ayrıca bu fobiye karın ağrısı, mide bulantısı ve ağlama gibi yoğun fiziksel ve duygusal sıkıntılar da eşlik eder. Eğer okula gitmezse çocuğun şikayetleri bir anda ortadan kaybolduğu gözlemlenir. Gerçek fobiler hangi durumda olursa olsun korku yarattığından okul fobisi yalnızca fobi olarak da adlandırılır. Çünkü okul fobisi olan çocuk eğer sevdiği ve güvendiği bir kişiyle birlikte olursa, okulda durabilir hafta okul korkusu olmayan çocukların yanında kaygısı azalabilir.

Çocuklar için sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılandığı bir ortam olan, rutin olarak algılanan ve vazgeçilemeyen okul yaşantısı neden bazı çocuklar için fobi haline gelir? Araştırmalar; okul fobisi olan çocuğun aslında okula gitmekten, derslerden ya da öğretmenden değil başlıca anneden ayrılmaktan korktuğunu ortaya koymuştur. Okul korkusunun nedeni anne ve bebek arasında kurulan güvenli bağlanma ilişkisine kadar uzanmaktadır.

Okul fobisi olan çocuğun eğer okulda öğretmeni tarafından sevilmemesi, dışlanması, duygusal veya fiziksel örselenmeye maruz kalması gibi bir durum yok ise, temel kaygısı anne-babası tarafından terkedileceği veya korunmayacağı için dış dünyadan gelecek olan saldırıya kurban gideceği düşüncesidir. Bu korkular anne babasına öfkelenmesine dönüştüğünde artık onlardan ayrılmaya tahammül edemez.

Bu fobiye neden olan bir diğer etmende aile atmosferidir. Evde kullanmaya alıştığı tepkileri ve sağlıklı savunmaları okulda da kullanmaya devam ederse bu kabul görmez ve çocuk hayal kırıklığına uğrayarak yoğun kaygı yaşayabilir ve okula gitmeyi reddedebilir. Örneğin ev ortamında sadece ağladığı ve bağırıldığı zaman istekleri gerçekleştiriyor ise okulda da aynı tutumu sergileyerek dinleneceğini düşünür fakat öğretmeni ve arkadaşlarının kendisinden uzaklaşmasına neden olur. Fakat çocuk bu davranış ve tutum farkının bilincinde olmadığı için yoğun kaygı ve çaresizlik hissedebilir.

Anneden ayrılma korkusunda, korkunun nedeni çoğunlukla çocuk değil, annedir. Anne çocuğun kendisinden ayrılıp örneğin okula başlamasını istemez ve bunu dolaylı mesajlarla çocuğa aktarır. Sonra çocuğa okula başladığı zaman kendisinin bütün gün onu bekleyeceğini, onu çok özleyeceğini, onsuз vakit geçirirken çok mutsuz olacağını anlatmaya başladığında ve bunu uzun bir süre devam ettirdiğinde çocuk, okula başlamayı annesine ihanet etmekle eşdeğer bulur ve okula gittiği zaman annesini üzeceğinden okula gitmek istememeye başlar.

## Peki okul fobisi olan çocuğa nasıl davranılmalı ebeveynlere ve öğretmenlere düşen görevler nelerdir?

**Öncelikle okulun ilk günü normal bir gün gibi davranın.** Okulun ilk günü çocuklardan daha fazla heyecanlı olmayın. Ebeveynlerdeki bu telaşlı görünüm çocuğa olumsuz mesajlar verebilir ve paniğe kapılmasına yol açabilir unutmamak gerekir ki biz belli etmediğimizi sansak bile çocuklar annelerinin duygularını kolaylıkla hissedebilir bu yüzden normal, sıradan ve olması gereken bir gün gibi davranarak onun gözünde bunu normalleştirebilirsiniz. Okuldan geldiği zaman çocuğun nasıl bir duygudurum içinde olduğunu anlamak adına muhakkak onunla okul ile ilgili sohbet edilmeli, sorular sorulmalı, çocuk gözlemlenmeye çalışılmalıdır.



**Çocuğunuzu suçlamayın!** Eğer okula uyum sağlamada güçlük çekiyor ise bu duruma verilen ilk tepki çok önemlidir. Bu süreçte adaptasyon sorunu ile ilgili onu suçlamayın, tam aksine onu anladığınızı aslında çok iyi başladığını vurgulayarak övgülerle destekleyin. Onu anladığınızı belirterek, çocuğun duygularını yansıtıcı ifadeleri kullanın. Örneğin "kaygılı hissettiğini görebiliyorum ve seni anlıyorum." Asla "aman ne var bunda sende korkak çıktın bak herkes nasıl gidiyor" gibi ifadelerden kaçınalım.

**Aklınızdaki sorulardan kurtulun ve çocuğun sorularını cevapsız bırakmayın..** Çocuğum okula alışabilecek mi? Öğretmenin yönergelerini anlayıp doğru bir şekilde uygulayacak mı? Tuvalete gidebilecek mi? Sıkılır mı? Gibi negatif etkileri olan soruları kafanızdan atın. Siz nasıl ilgileniyorsanız, okulda da öğretmenlerin aynı özenle çocuğunuzla ilgileneceğinden emin olun. Aynı şekilde çocukta öğretmenim beni sevecek mi? Başarılı olacak mıyım? Arkadaşlarım benimle oynar mı? Gibi sorularına karşı bu tür duyguların ve kaygıların normal olduğunu bilerek sabırla onu rahatlatarak konuşmalar yapın. Biz yetişkinler için bile yeni bir ortama girmek stres verici olabiliyor.

**Önemli!** Yeni bir eğitim kurumuna başlayacak olan çocuğa okul ve çevresinin öğretmeni tarafından tanıtılması, okuldaki diğer personel, idare, rehberlik öğretmeniyle tanışması okul hakkında ön bilgisinin olması çocuğun kafasındaki boşlukları dolduracak ve uyum sürecini kolaylaştıracaktır.

Adaptasyon sürecinde rehber öğretmen ve psikolojik danışman tarafından psikodrama, grup rehberliği şeklinde tanışma ve ısınma oyunlarıyla bu sürecin atlatılması kolaylaşır, çocukların birbirlerine ve öğretmene ısınması anlamında çok fayda sağlar. Öğretmen ya da okulla korkutmak gibi tavırlardan kaçınınız! Öğretmenlerden rehberlik biriminden yardım istemekten çekinmeyin. Bu süreçte iletişim halinde olmak oldukça önemlidir. Okula alışma döneminde bazı zorluklar olabilir ama bunu kolaylaştırmak sizin elinizde. Çocuğun bireyselleşme döneminde olduğunu göz önünde bulundurarak ona güvenin ve bunu hissettirin.