

T. C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLARI
EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
FİZİK EĞİTİMİ ANABİLİMDALI

REHBERLİK DERSİ
PROJE ÖDEVİ
Danışman : Öğr. Gör. Zeynep CİHANGİR

OKUL FOBİSİ

Hazırlayanlar :

Hasan Şahin KIZILCIK	980557029
Oğuzhan ŞAHİN	980557040
Abdurrahman YAZAN	980557016

ANKARA - 2003

OKUL FOBİSİ

Okul fobisi (skolyonofobi) kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da konuda isteksiz görünmesidir. Bazı yazarlar tarafından ise, okul reddi olarak kabul edilmektedir. Okul fobisi olan çocuklar okula olan isteksizliklerini tipik bir biçimde fiziksel yakınmalarıyla dile getirmeye çalışan bu nedenle kendilerini evde tutmaları yolunda anne babalarını ikna etmeye çalışan çocuklardır.

Ev ortamından ayrıлып değişik bir dünyanın kapısını aralayacak olan çocuklar kişilik ve beklentilerine göre değişik tepkiler gösterirler. Bu yüzden çocuklardan %4-5'i bu tepkiyi okul fobisiyle ortaya koymaktadır. Çocuk okula gitmek istemez, zorlanınca büyük tepki gösterir, bu durum okulun ilk gününde ortaya çıkabileceği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir. Çocuk bir gün birdenbire okula gitmek istemez. Zorlamalar karşısında endişe duyar: panik içine girer, midesi bulanır, kusar, başı döner, ağlar, gitmemekte direnir. Bazıları zorlamalara dayanamayıp yola çıkar, ya yarı yoldan döner, ya sınıftan çıkar eve gelir. Başlangıç bazen sinsidir. Ön belirtiler günlerce sürebilir. Çocuk neşesizdir, uykuya dalmakta güçlük çeker. İştahı kesilir, ödevlere karşı ilgisi azalır. Her sabah bedensel bir yakınmayla uyanır. Baş, karnı ağrır, midesi bulanır ve bir gün okula gitmeyeceğini söyleyiverir. Neden olarak öğretmenden korktuğunu ya da arkadaşlarının kendisini rahatsız ettiğini söyleyebilir. Bazı çocuklar ise söyleyemedikleri bir korkudan bahsedebilirler. Çoğu zaman evde rahatlırlar. Şiddetli vakalarda çocuklar evde de huzursuzdurlar. Bağlı ve bağımlı oldukları aile bireyini bir yere bırakmaz. Kronik anksiyete içindedir, hiçbir şeyle oyalanamazlar. Belirtiler genellikle okula gitme zamanında yoğunlaşır. Okuldan ayrılma vaktinde azalır ve daha çok Eylül, Ekim aylarında ortaya çıkar.

Çocuklardaki okul fobisi kaynağını aileden alır. Çocuk aile içindeki güvenini, düzenini, özellikle annesini kaybetme korkusu içine girer, bu korku çocukta bilinç düzeyine gelemez ve çocuk bu korkuyu okula yansıtır. Korku tüm okula karşı olabileceği gibi okuldaki herhangi bir çocuğa ya da öğretmene, herhangi bir derse karşı da olabilir. Okul fobisi olan çocuklar kendine güveni olmayan, kendi kendine bir iş yapamayan, anne- babaya bağımlı, sosyal ilişki kurmakta güçlük çeken ve utangaç çocuklardır. Daha aşırı hallerde; bu çocuklar evden dışarı çıkmaktan kaçınırlar ve devamlı üzüntülü görünürler.

Okul korkusu ile okul kaçağı olmayı birbiriyle karıştırmamak gerekir. Okul korkusu olan çocuk, değişik zamanlarda okula anne ve babasının bilgisiyle gitmez ve evde kalır. Çocuğun okula gitmemesinin temelinde, başarısızlık korkusu ve sınıf içinde aktif olamama endişesi bulunur. Okuldan kaçan çocuklarsa, okulu sevmezler, aynı zamanda tembeldirler ve akademik bir amaçları yoktur. Bu çocuklar okuldan kaçtıkları zaman anne ve babaların bilgisi olmaksızın ev dışında gönüllerince geçirirler. Buna karşılık okul fobisi olan çocuklar evden ayrılmazlar; evde mutlu ve neşelidirler. Bu çocukların okul başarıları orta düzeydedir. Ödevlerin aksamasıyla yakından ilgilidirler. Okul korkusu olan çocuklar ile okul kaçağı olan çocuklar arasındaki ayırım aşağıdaki tabloda olduğu gibidir (Özdoğan, 1986).

OKUL FOBİSİ	OKULDAN KAÇMA
Okuldan korkma var.	Okuldan korkma yok.
Okul korkusunu bedensel yakınmalarla maskeleye.	Bedensel yakınmalar çok seyrek.
Korku ve duygusallık.	Saldırgan davranışlar ve umursamazlık.
Okulda disiplin sorunu yok.	Disiplin sorunu çok fazla.
Öğrenme ve başarı motivisi genellikle yüksek.	Öğrenme ve başarı motivisi genellikle alçak.
Zeka normal ya da normalin üstünde.	Zeka normal ya da normalin altında.
Yetkinci anne-baba, simbiyotik ilişki.	Evde çocuğa karşı ilgi az, sevgisiz bir ortam.
Çocuğun okula gitmediğinden anne-babanın haberi var.	Çocuğun okula gitmediğinden anne-babanın haberi yok.
Okula gitmediği zaman çocuk evde kalır.	Okula gitmediği zaman çocuk evde kalmaz.

AKUT VE KRONİK OKUL KORKUSU

Okul korkusu iki şekilde görülmektedir. Bunlar, Akut ve Kronik okul korkularıdır.

Akut Okul Korkusu :

Okul fobisi, tepkileri ilk görülmeye başladığı sırada şiddetli bir takım belirtiler dikkati çeker. Akut okul fobisi olan ;

- ✓ Çocuklar evde kaldıkları sürece mutludurlar.
- ✓ Arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkindirler.
- ✓ Evde kaldıkları sürece ev ödevlerini yaparlar.
- ✓ İlköğretimden liseye kadar her yaşta görülebilir.
- ✓ Bununla beraber gerek ergenlik döneminde gerekse ergenlik öncesi dönemde rastlanılan okul fobisi belirtileri ilköğretime başlayan çocuktaki gibi kuvvetli ve zorlu değildir.
- ✓ Çocuk büyüdükçe şiddetli biçimde okul fobisi görülmez, fakat bunun yerini “kronik okul fobisi” alır.

Kronik Okul Korkusu :

Kronik okul fobisi zamanla oluşur. Bu fobinin oluşumunda gencin; çocukluk yıllarındaki akut okul fobisini de içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür.

Kronik okul fobisi, akut okul fobisinin tam tersine bir takım uyum zorluklarını içerir. Bu çocuklar ;

- ✓ Sadece okuldan, aynı zamanda önceden zevk aldıkları faaliyetlerden de uzaklaşmaya başlarlar.
- ✓ Ne ders çalışırlar ne de belirli bir alanda faaliyet gösterirler.
- ✓ Ev çevresinde sıkıntılı bir biçimde zamanlarını geçirmeye çalışırlar.

- ✓ Bu tür çocuklar okula olan fobisini tüm çevreye genelleştirirler.
- ✓ Sonuç olarak; bu çocukların gerek insan ilişkilerinde gerekse yabancı oldukları ortamlardaki huzursuzlukları giderek artar.

GÖRÜLME SIKLIĞI VE YAPILAN ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Okul korkusu ana okuluna giden, ilkokula yeni başlayan çocuklarda sık görülür. Ülkemizde anaokulu zorunlu olmadığından, o yaşlardaki çocukları tespit etmek çok güç olmaktadır. Ortaokul ve lise çağında da görülmektedir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir. Yapılan araştırmalarda okul korkusu olan kız-erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Her sosyo-ekonomik düzeyde görülmekle beraber, orta sosyo-ekonomik düzeyde daha fazla görülmektedir.

5-10 yaşları arası çocuklarda sık görülen okul fobisi, aile tarafından şımarıklık ya da düzmece bir hastalık olarak algılandığı için kronikleşmektedir. Kız çocuklarının %12.3'ünde erkek çocukların %9.5'inde okul fobisi olduğu tespit edilmiştir. Korkunun yol açtığı psikolojik sorunlar ve davranış bozuklukları ileri derecede olduğu ve tedavi edilmediği takdirde bu durum onların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

ABD'de yaşları ikiye kadar inen çocuklar, nedenleri arasında okul fobisinin de bulunduğu davranış bozuklukları için ilaç tedavisi görülürken, araştırmalar Britanya'da benzer sorunlar yüzünden ilaç kullanan çocuk sayısının son 6 yılda 12'ye katlandığını gösteriyor.

Yapılan bir araştırmada travma sonrası stres bozukluğuna (PTSB) sahip olan bireylerin, %33.3 gibi yüksek bir oranının okul fobisine sahip olduğu öngörülmektedir. (Doruk, Türkbay, Aydın, Söhmen).

Öyküsünde okul korkusu olanların sıklığı yüksek bulundu (% 33.3). Okul korkusu olanların büyük bir kısmını ayrılık kaygı bozukluğu oluşturuyordu. Son zamanlarda Lipsitz ve arkadaşları, çocukluktaki ayrılık kaygı bozukluğunun, erişkinlikte panik bozukluk dahil bir çok anksiyete bozukluğu için özgün olmayan yatkınlık oluşturabileceğini ileri sürmüşlerdir. PTSB'li hastalarda öyküde okul korkusu ile ilişkili araştırmaya literatürde rastlamadık. Okul korkusu olanlarda yapılan uzunlamasına çalışmalarda, bu çocukların daha sonraki yaşlarda psikososyal sorunları yüksek oranda yaşadıkları gösterilmiştir (Manicavasagar ve ark. 1997).

OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

Diğer fobilerde olduğu gibi, okula girdikten sonra oluşan korkulardan, kalıtsal ve yapısal etkenlerden çok, psikolojik yaşantıların daha önemli bir yer tuttuğu görülür. Okul fobisinin nedenlerini ikiye ayırabiliriz :

A. Aileden kaynaklanan nedenler

B. Okula bağlı nedenler.

A. Aileye Bağlı Nedenler :

1. Okul fobisi ne şekilde ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Bu hastalık aslında bir aile nevrozudur. Okul fobisi olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdırlar. Sürekli biri öbürüne bir şey olacağı korkusunu yaşar.
2. Okul fobisi olan çocukların yaşamlarının daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür.
3. Anne- babanın kendilerine ve çocuğuna bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması.

4. Çocuğun anne- babasının yokluğunda kendisine ya da anne- babasına bir şey olacağından korkması.
5. Boşanma, anne veya babanın başka biri ile evlenmesi, maddi sorunlardan kaynaklanan stresli bir ev yaşamı.
6. Çocuğun yeni bir kardeşinin doğması, taşınma, hastalık, yakın birinin ölümü gibi bir stres faktörünün olması.

B. Okula Bağlı Nedenler :

1. Uygun olmayan bir sınıf içi yerleştirme, özelliklede çocuğun fazla tehtitkar bulunduğu bir yere oturtulması.
2. Teneffüs, sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma, beden eğitimi gibi etkinliklerden korkup, gerçekleştirmede güçlük çekmesine rağmen bunları yapması için zorlanması.
3. Okulda ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da birilerinin olması.
4. Ahlaki düzeyin çok düşük olduğu, şiddetin ve belirsizliğin hüküm sürdüğü olumsuz bir okul ortamı
5. Çocuğun okulda hırpalanmasına, reddedilmesine ve kavga etmesine yol açacak bir sosyal beceri eksikliğinin olması.

OKUL KORKUSUNUN BELİRTİLERİ

1. Heves ve enerji kaybı oluşmaya başlamışsa,
2. Alıngan ve sinirli olma halinde artış görülüyorsa,
3. İştahsızlık ve uykuda huzursuzluk varsa,
4. Okul etkinliklerine karşı pasif, içe kapanık ve utangaç davranıyorsa,
5. Okulda ve evde daha çok nedensiz ağlamaya, kavga etmeye ve dikkat çekmeye başladıysa,
6. Evde kalmak ve okul ödevlerini kaçırmak arasında seçim yapamayıp aşırı kaygılı olduysa,
7. Sık sık hasta olmadığı halde baş veya karın ağrısını bahane ederek şikayet ediyorsa,
8. Okula giderken ağlama, hastalanma ya da okula gitmeyi istememe davranışları geliştiriyorsa ve evde kalmasına izin verilince bunlar birdenbire kayboluyorsa,
9. Bir seferde günlerce okula gitmediği oluyorsa,
10. Okula gitmediği için suçluluk duymuyorsa,
11. Okula devam ettiği zamanlarda iyi bir öğrenci olabiliyorsa,
12. Okul fobisinden şüphelenilir.

OKUL KORKUSU OLAN ÇOCUKLARA AİLENİN VE ÖĞRETMENİN YAKLAŞIMI

Ailenin Yaklaşımı :

Okul fobisinin ortaya çıkışında aile içi ilişkiler önemli rol oynar. Tipik durumlarda okul fobisi olan çocukların anneleri depresif karakterde kişilerdir. Annenin kendi annesiyle ilişkileri ikili duygular

içerir. Anne kendi annesine bağımlılık duygusu içinde iken bu duygu altında annesine saldırgan davranışlarda bulunur. Anne kendi çocuğu ile ilişkilerini aynı duygular içinde geliştirir. Eğer eşi ile ilişkilerinde mutlu değilse, çocuğu ile sembiyotik (asalak) ilişkiye girer. Ailede bir ölüm ya da ağır bir hastalık olursa, annenin çocuğu ile sembiyotik ilişkisi artar. Annenin çocuğa karşı davranışları aşırı koruyucudur. Çocuğun bağımsızlığı kendi kendine iş görmesi anne tarafından zor kabul edilir. Diğer taraftan annenin çocuğa karşı duyduğu reddedici duygu, annede suçluluk duygusu yaratır. Bu duygu altında, anne çocuğa karşı ilgi gösterir. Bu durum çocuk hastalandığı zaman çok ortaya çıkar.

Bu tür annelerin ;

- Sürekli olarak çocuklarını memnun ederek onların sevgilerini kazanma çabası içinde oldukları.
- Tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak hayal kırıklığına uğramaktan korudukları dikkati çeker.
- Bu anneler özellikle çocuklarının bedensel rahatsızlıklarıyla yakından ilgilenirler.
- Çocukların gözlerinin önünde olmadığı zaman kendilerini çok yalnız hissederler.
- Psikolojik ve fiziksel olarak çocuklarıyla akın olma gereksinimi duyarlar.
- Bu anneler çocuklarını ana okullarına göndermekten kaçındıkları gibi, arkadaşlarının evine bile oyun oynamak için göndermekten kaçınırlar.
- Yaşamın ilk yıllarında bu tür anne- çocuk ilişkisi çocuğun okula başladığı sırada önemli bir engel oluşturur.
- Annelerin bu koruyucu ve baskılı ortamından bir an olsun uzak kalmamış olan çocuk yabancı bir çevrede ve tanımadıkları insanlarla birlikte günlerini geçirmesi onu son derece huzursuz eder.

Okul fobisi olan çocukların babaları aşırı bağımlılık ve korunma konusunda eşleriyle işbirliği içindedirler. Bu tür babalar ev içinde bir takım kurallar koyma ya da disiplin uygulama yerine sürekli bir barış ve sakinlik ortamının olmasını yeğlerler. Annelerinin koruyucu ve baskılı ortamından bir an olsun uzak kalmayan çocuklar yabancı çevrede ve tanımadıkları insanlarla birlikte günlerini geçirmesi onları son derece huzursuz eder. Baba pasiftir ve çocuğun eğitim sorunlarıyla az ilgilenir. Bu konuda aile içinde genellikle ikinci rolü alır. Bu nedenle çocuğun eğitiminde anne ile eşit durumda değildir. Çocuk aile içinde gerçek rehberi bulamaz. Anne- baba çoğunlukla çocuğun isteklerine göre hareket ederler. Kuşaklar arası roller tam olarak açıklanmış değildir. Ailenin dış ilişkileri kısıtlıdır. Aile dışındaki kurumlarla örneğin: okul ile ilişkileri şüphe içindedir. Ailenin bütün bireyleri dış dünyaya karşı sorumluluktan kaçınırlar.

Çocuk daha okul öncesi dönemde anneye karşı aşırı derecede bağımlıdır. Anneden ayrılma korkusu vardır. Bağımsız olma ve kendi kendine hareket etmekte zorluk çeker. Bağımsız hareket etme, kendi kendine yetme gibi davranış tarzları gelişmemiştir.

Bu tip çocuklar, annenin hastalanmasından, yeni kardeşin doğmasından, anne- baba arasındaki geçimsizliklerden ya da boşanmalardan, ev değiştirme nedeniyle okul değiştirmelerden çok etkilenirler, korkuları artar. Çocuğun bedensel şikayetleri nedeniyle anne- baba doktor doktor dolaşırlar, sonuç olarak çocuğun hasta olabileceğini ve okula gidemeyeceğini, kabul ederler. Çocuğun hastalığının nedeninin de çevre olabileceğini düşünürler. Okulu suçlarlar. Anne- babanın çocuğa karşı duygu ve davranışları tutarsızlık gösterir. Bir yandan çocuğa açık olarak aşırı ilgi ve yakınlık gösterirler, onu aşırı korurlar. Diğer taraftan, kapalı olarak yaşanan bu zor durumu çocuğun yarattığına inanır onu suçlarlar.

Çocuğun okuldan uzun süre uzaklaşması sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Suçluluk duygusu gelişir, aşırı duyarlı olan çocuğun tekrar okula uyumu çok zorlaşır. Okul fobisi olan çocuk,

okula gitmek istemediğini, çünkü arkadaşlarının kendisi ile alay edeceklerini ya da verilen dersleri anlayamadığını ileri sürer.

Böylelikle okul fobisi olan çocuklarda şu temel karakteristik kişilik özelliği gelişir:

- a. Bu tür çocuklar anne- babaları tarafından aşırı korunma sonucu bağımlı, anne- babaya adeta yapışık bir birey olarak gelişirler.
- b. Tüm gereksinimlerinin karşılanması çocuğun çok isteyen ve hileye başvuran bir birey olmasına yol açar. Bu tür çocuklar istedikleri her şeye istedikleri an kavuşurlar.
- c. Anne- babaların disiplin konusundaki yetersizlik ve başarısızlıkları nedeniyle gerektiğinde çocuğun isteklerine set çekilmemesi onda egemenlik duygusunun gelişmesine neden olur. Bu durumda çocuk sadece kendisine ilişkin konulara değil tüm ev işlerine karışır.

Öğretmenin Yaklaşımı :

Çocuk aile dışındaki ilişkilerinde genellikle korkulu ve çoğunlukla sosyal ilişkileri zayıftır. Bu tip çocuklar okulda başarıları nedeniyle öğretmenleri tarafından kabul edilmek istenirler ve bunun için çaba sarf ederler. Öğretmen ile bu tarzda kurulan ilişkisi sağlıklı değildir. Çocuk aile dışında özellikle okulda kendini baskı altında hisseder.

Öğretmen tepkileri ve davranışları tutarlı bir kişi olmalıdır. Çocukların başarısızlıklarını, sorunlu oldukları noktaları vurgulamak yerine, nedenler üzerinde durarak, araştırarak incelemeli, onları anlamaya çalışmalıdır.

Öğretmen ile öğrenci arasındaki olumsuz ilişki, çocuğu okul konusunda güvensiz kılar.

Okul korkusunda öğretmen, çocuğun kaygısının kaynağının okulla bağlantılı olmadığını anlamalı ve bu kaygının doğru ele alınması konusunda aile ve hekimle işbirliği yapabilmeli, tutumlarını çocuğun gereksinimleri doğrultusunda esnetebilmelidir. Çocuğu, okulda kalmasını kolaylaştırabilecek, kaygısını azaltacak etkinliklere yönlendirmelidir.

OKUL KORKUSUNUN TEDAVİSİ

Okul fobisi her ne kadar çocuktan çocuğa farklılık gösterse de genel bazı kriterlerin varlığından söz edilebilir:

Yaş: Çocuk ne kadar küçükse tedavi o kadar iyi olmaktadır. 11 yaşından küçük çocukların tedavi şansı daha yüksektir. İyi bir tedavi sonucu çocuklar sağlıklarına kavuşabilirler.

Ağırlık Derecesi: Çocuk küçük olduğu oranda okul fobisinin ağırlığı azdır. Büyük çocuklarda okul fobisi kronikleşmiştir. Hafif okul fobisinden; akut nevrotik kriz ağır okul fobisinde; derin kronikleşmiş kişilik bozuklukları anlaşılmaktadır.

Aile İle Kurulan İlişki: Çocuğun tedavisi için özellikle küçük çocukların tedavilerinin olumlu yönde gelişmesi için aile ile ilişkinin kurulması ve ailede anne- baba- çocuk ilişkilerinin düzeltilmesi şarttır.

Literatürde okul fobisinin tedavisinde uzun süreli psikoanalitik tedavi, anne- babaya rehberlik ya da anne- babanın tedavisi, davranış terapisi gibi çeşitli tedavi yöntemlerinin kullanıldığı görülmüştür. Bunların dışında antidepresif ilaç tedavileri de yapılmıştır.

Okul fobisinin tedavisinde kullanılan bir çok metottan bağımsız olarak temel prensiplerini aşağıdaki dört noktada toplayabiliriz.

1. Çocuğun mümkün olduğu kadar çabuk tekrar okula devam edebilmesini sağlamak gerekmektedir. Okula gitmeme ne kadar uzarsa, çocukta ve anne babada oluşacak diğer olumsuz psikolojik belirtiler o kadar artar, tedavide o kadar zorlaşır.
2. Çocuğun tekrar okula başlayabilmesi için, bedensel bir rahatsızlığının olmadığı, çocuğa ve anne babaya anlatılmalıdır. Anne-babaya ve çocuğa açık olarak, çocuğun okula gidebileceği, bunu engelliyecek herhangi bir bedensel hastalığı olmadığı terapist tarafından anlatılmalıdır.
3. Anne-babanın çocuklarını okula göndermede kararlı olmalarına ve bu kararı düzenli uygulamalarına yardımcı olunmalıdır.
4. Okulla ve okul doktoruyla görüşüp çeşitli şikayetleri dikkate alarak çocuğu eve göndermemeleri sağlanmalıdır.

Okul fobisinin hafif hallerinde, anne- baba ile görüşme sonucu tekrar okula devam olasılığı yüksektir. Anne- babaya, çocuklarının bedensel sağlığının yerinde olduğu okula gidebileceği söylenir ve önerilerde bulunulur. Örneğin: bu kararlarında tutarlı olmaları hatırlatılır.

Ağır okul fobisi olan çocukların tedavisinde böyle bir yaklaşım yanlış sonuçlar verebilir. Eğer anne-babaya sadece çocuğun bedensel sağlığında herhangi bir bozukluğun olmadığı söylenirse anne- baba derhal görüşmeyi keserler. Anne-babanın sadece söylenenleri izlemesi de yeterli değildir. Bu nedenle birçok yazar, ağır okul fobisi durumlarında çocuğun hemen okula gitmesinin önerilmesinin doğru olmayacağı kanısındadırlar.

Bu süre ne kadar sürer, çocuğun okula başlaması için ne kadar zaman beklemelidir? Okul fobisinin arkasında yatan aile içi sorunların ağırlığı farklıdır. Okul fobisi ne kadar ağırsa ve aile içi sorunların çözümlenmesi ne kadar zorsa çocuğun okula başlama süresi de o kadar uzayabilir.

Okula gitmediğinden dolayı, çocuğu suçlamaktan kaçınılmalıdır. Ona bu durumun bir çok çocukta görüldüğü, tedavi edilebileceği anlatılır. Onun güvenini kazandıktan sonra her ne şekilde olursa olsun okula gitmesi gerektiği zaman geçerse, bu korkuya derslerden geri kalmış olma korkusunun ekleneceği söylenir. Okula ailesinden birisi ile gitmesi, çıkışa kadar onunla beraber okulda kalması istenir. Bunun için okulla işbirliği sağlanmalıdır. Bir yandan da çocuğun bireysel tedavisi davranış ve oyun terapileri ile sürdürülür. Aile tedavisinde ailedeki kronik anksiyete, bağıllık, bağımlılık konuları ele alınır.

Anasınıfları ve ilkökul birinci sınıflar için; okul fobisi ve fobi ile ortaya çıkabilen psikosomatik rahatsızlıklar ve başa çıkabilme yöntemleri hakkında sınıf öğretmenlerine ve aileye bilgi verilir. Bu problemleri olan öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmalı. Ortak problemleri olanlarla grup danışmaları yapılmalıdır. Ana sınıfı birinci ve ikinci sınıf seviyesinde oyun terapisi, Wais- R objelerden psikolojik anlamlar çıkarma çalışmaları uygulanabilir. Üçüncü ve beşinci sınıflar düzeyinde de aynı çalışmanın biraz daha geliştirilmiş modeli uygulanır. Bu yöntemle öğrencilerin özellikle yaşları küçük olduklarından sözel anlatımda ya da ifade etmede zorlandıklarından Wais- R tekniği ile bilgi ve ipuçları toplayarak öğrenci hakkında bilgi alınır.

Okul fobisi çocuğun okuldan, sosyal faaliyetlerden uzaklaşmasına neden olduğundan, çocuğun akademik ve sosyal gelişim önemli derecede etkilenmektedir. Bu durum egemenlik çağlarında da devam ederse çocukta ağır kişilik bozukluklarına neden olacağından, bu çocukların erkenden tespit edilip tedavilerinin yapılması sağlanmalıdır.

ANNE-BABA VE ÖĞRETMENE ÖNERİLER

Anne-Babaya Öneriler :

1. Çocuğun Okula Dönmesi Konusunda Israr Edin: Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi için kesin kararlı bir tutum takınmaları gerekiyor. Okula gidişin ertelendiği her gün ve saat problemin daha da büyümesine yol açacaktır. Bu nedenle okula gitmeyi reddeden çocuğa karşı kesin bir tavır takınarak, mümkünse problem yaratmayacağı bir aile bireyi ile okula devamı sağlanmalıdır. Okul fobisinde, çocuğunuzu mümkün olduğunca erken okula geri götürmenizdir. Okula devam,

çocuğunuzun okul fobisinde yaşadığı fizyolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olur ve sonunda çocuğunuz okula gitmekten yeniden zevk almaya başlar. Bu nedenle çocuğunuz okula gitmeye devam ettiği sürece kendini daha iyi hissedeceği konusunda onu ikna edin.

2. Okula Gitme Zamanlarında Eskisinden Daha Kararlı Olun: Okula gitme konusunda ödün verilmemeli, mutlaka çocuğunuzun okula gitmesi sağlanmalıdır. Bu çözümün yarısıdır. Önceleri okula gitme sabahları güç olabilir. Çocuğunuza kendisini nasıl hissettiğini sormayın, bu durum çocuğunuza şikayet etmek için fırsat ve cesaret verecektir. Çocuğunuzun gözleyin, eğer ev içinde dolaşabiliyor ve çok rahatsız görünmüyorsa okula da gidebilecektir. Eğer çocuğunuzun fiziksel yakınmaları varsa ve genel yakınmalarına benziyorsa, çok fazla tartışmadan onu hemen okula hazırlayın ve okula gönderin. Eğer çocuğunuzun sağlığı konusunda endişeli iseniz doktor kontrolü yararlı olacaktır. Aksi halde okula gönderin ve öğretmenini durumdan haberdar edin. Çocuğunuz ciddi bir şekilde hastalanırsa sizi arayıp haber vermelerini isteyin. Çocuğunuz okula geç kaldığında, servisi kaçırdığında mutlaka onu okula göndermek için başka çözümler geliştirin ve en kısa zamanda okula gönderin. Bazen çocuğunuz kendiliğinden eve dönebilir, bu durumda da yapmanız gereken onu okula geri göndermenizdir.
3. Okul Çalışanlarının Yardımını İsteyin: Çocuğunuzun öğretmeni bu konu hakkında bilgilendirmeniz, öğretmenin çocuğunuzun anlaması konusunda yardımcı olmasını sağlar. Öğretmenin bilgilendirilmesi öğretmenin çocuğunuzun bazı davranışlarına daha toleranslı olmasını sağlayacaktır. Eğer okulda bir hemşire varsa, hemşirenin de aydınlatılması yerinde olacaktır. Okul hemşiresine, çocuğunuz fiziksel yakınmalarla gelirse onu eve göndermek yerine 10-15 dakika dinlenmesine izin verdikten sonra çocuğunuzun sınıfa geri göndermesini söyleyebilirsiniz.
4. Çocuğunuzla Okul Fobisi Hakkında Konuşun: Okula gitme vakti dışında çocuğunuzla okul fobisi hakkında konuşun okul fobisi hakkında çocuğunuzun suçlamayın, küçümsemeyin. Korkusu ve göz yaşlarıyla alay edilmemelidir. Bu durumun birçok çocuk tarafından yaşandığını ve zaman içinde kendisini mutlaka daha iyi hissedeceğini söyleyin. Çocuğunuzun tam olarak neyin mutsuz ettiğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuza, olabilecek en kötü şeyin ne olabileceğini sorun. Eğer, sizin bu konu hakkında yapabilecekleriniz varsa söylemesini ve elinizden geleni yapacağınızı söyleyin. Eğer çocuğunuz okulda fiziksel belirtilerin çok artmasından korkuyorsa, öğretmene ya da okul hemşiresine söyleyip uygun bir yerde 10-15 dinlenebileceğini söyleyin.
5. Çocuğunuzun Akranları İle Zaman Geçirmesine Yardımcı Olun: Okul fobisi olan çocuklar, okul dışında daha çok aileleri ile zaman geçirmek; evde oynamak, odalarında yalnız kalmak ya da televizyon seyretmek, vs. isterler. Bir çoğu geceleri arkadaşlarının evinde kalamaz, hemen eve dönmek isterler. Böyle durumlarda çocuğunuzun akranları ile vakit geçirmesi için teşvik edin. Çocuğunuzun çeşitli göndermek, arkadaşlarını evinizde geceleri kalmaları için davet etmek, çocuğunuza yardımcı olacaktır. Ayrıca çocuğunuzun kendini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalısınız. Arkadaş toplantıları düzenleyerek sosyal beceriler kazanmasına fırsat tanınabilir.
6. Çocuğa okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması işe yarar. Çocuğunuzun okula gitmemesi halinde yapılan çalışmalardan geri kalacağını ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağını anlatmaya çalışılmalıdır.
7. Çocuk okula götürüldüğünde vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilmelidir.
- 8- Ona gününüzün nasıl geçeceğini anlatıp onunla gününün nasıl geçtiği hakkında konuşmak ikinizi de rahatlatır.
- 9- Çocuğa okula zamanında gitmediği takdirde bu korkuya bir de derslerden geri kalmış olmanın endişe ve kaygısının ekleneceği söylenmelidir.

- 10- Çocuğun endişeleri, kaygıları ve duyguları üzerinde konuşmak hem sıkıntısını paylaşmasını hem de anlaşıldığını hissedip rahatlamasını sağlar.
- 11- Bu sıkıntılı durumun geçici olabileceği, kendisi ile aynı durumda olan başka çocukların olduğu anlatılabilir.
- 12- Boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri ve oyun becerileri kazandırılarak anne- babaya bağımlılık azaltılabilir.
- 13- Anne- babanın beklenti düzeyini gerçekçi kılıp çocuğa zaman tanıması çocuğun okul fobisini yenmesini kolaylaştırabilir.

Öğretmene Öneriler :

Eğitimde iyi bir başlangıcın, çocuğun gelecek yıllarını olumlu yönde ve kalıcı olarak etkilediğini bu yüzden ilkokul öğretmenine çocuğun okula adaptasyonunda önemli rol düşmektedir. Öğretmen; anne-babanın yerini tutar, çocuğun gözünde her şeyi bilen, hiç yanılmayan kişidir. Okul öncesinde çocuk nasıl anne- babasını örnek alıyorsa, okul çağında da öğretmenini örnek alır. Bundan dolayı çocuğun okul fobisini yenmesinde öğretmene büyük görevler düşmektedir.

1. Çocuğun okulda kendini terkedilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınılmalıdır.
2. Çocuğun kaygısı anlayışla karşılanmalı, naz, numara yapıyorsun gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.
3. Okulda; çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılmalıdır.
4. Çocuk sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlanmaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıkla üstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir.
5. Özendirme girişimleri ile birlikte gerekirse önce bir saat sonra yarım gün ve sonunda tam gün okula gelmesi sağlanabilir.
6. Annelerinde okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.
7. Çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, sınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmen odasında ya da okul bahçesinde durabilir.
8. Öğretmen, davranışı tutarlı, olgun ve dengeli olmalıdır.
9. Öğretmenin tepkileri, çocuk için anlaşılabilir ve şaşırtıcı olmamalıdır. Çocuğa karşı esnek ve hoşgörülü olmalıdır.
10. Öğretmen korkutmaya ve dayağa başvurmadan sınıfın düzenini sağlayabilmeli. Kendi kişiliği, özellikleri ve öğretim becerisi ile çocuktaki ilgiyi canlı tutabilmelidir.
11. Sorumluluklar vererek öğrenci de kendi kendini denetleme yeteneği geliştirilmelidir.
12. Çocuğun eksik ve yetersiz yönlerini vurgulamak yerine, başarılarını ön plana çıkarıp öğrenciyi yönlendirmeli, başarısız durumlarda ise öğrenciyi sınıf önünde küçültücü söz ve tutumlardan kaçınmalıdır.
13. Öğretmen öğrenciyi kıyasıya bir yarışa itmemelidir.
14. Öğretmen, kendi iç çatışmalarını, bunalımlarını öğrenciye asla yansıtılmamalıdır.

KAYNAKÇA

Mamak Rehberlik Araştırma Merkezi; *Okulda ve Ailede Rehberlik*, ANKARA-1999

ÖZTÜRK, Orhan; *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, ANKARA-1998

ÖZDOğAN, Berka; *Çocuk ve Oyun Terapisi*, ANKARA-1988

YAVUZER, Haluk; *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitapevi-İSTANBUL-Mart 1998

YAVUZER, Haluk; *Okul Çağı Çocuğu*, Remzi Kitapevi-İSTANBUL-Eylül 2000

YÖRÜKOęLU, Atalay; *Çocuk Ruh Sağlığı*, Özgür Yayınları-ANKARA-Mayıs 2000