

## OKUL FOBİSİ(KORKUSU)

14.09.2012

Her başlangıç bir umuttur, bir çılgıktır, bir sevgi ve heyecan selidir. Başlangıçlar her zaman hayallerin filizlendiği, sevinç ve coşkunun dorukta olduğu bir evreyi, bir dönüm noktasını ifade eder. 2011-2012 eğitim öğretim yılı, okula yeni başlayan çocuklar için bir umudun, bir sevincin ve bir çığlığın başlangıç evresidir. Bu evreye merhaba diyecek olan miniklerin kimi heyecanlı, kimi ürkek, kimi meraklı... Ama bütün bu duygulardan ziyade büyük çoğunluğu umutlu, büyük çoğunluğu hayalleriyle koşar adım tetikte, büyük çoğunluğun göz bebekleri sevinçten fıskırarak gibi... Hepsinin ortak paydası, hayatta umutlu bir şekilde merhaba diyebilmek, doyusuya oyun oynayabilmek, yeni arkadaşlar edinebilmek ve hayal ettikleri öğretmenleriyle göz göze gelebilmek.

Bu umutlarla okulla başlayan miniklerin bir kısmı, maalesef öğretmen ve ailelerin *bazı* yanlış tutumları nedeniyle daha ilk adımda umutlarını kaybedip hayata küserler, okuldan nefret etmeye başlarlar. Hâlbuki anne-baba ve öğretmenlerin çocukla iletişimi, bu ilk adımda çok büyük önem taşıyor. Zira yanlış tutum ve davranışlar çocuk için (okulla karşı) bir antipati ve okul fobisine(korku) dönüşebilir. Anne-baba ve öğretmenlerin yanlış tutumları dışında bazı çocukların kişilik yapısı(utangaç, içe dönük, bağımlı) gereği daha okulla başlamadan yoğun bir kaygı ve korku yaşadıkları da bir geçektir. Ancak bu oran yaklaşık %2 civarındadır. Ben, bu yazımda okulla yeni başlayan çocuklar için yukarıda bahsettiğim nedenlerden kaynaklanan okul fobisinden ve bu fobinin yenmesinde anne-baba ve öğretmenlerin rollerine değineceğim.

### Okul fobisi ve belirtileri:

Kısaca okul fobisi, çocukta okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle çocuğun okula gitmek istememesi ve okulda yalnız kalamaması ile karakterize olan duruma okul korkusu (okul fobisi) adı verilmektedir. Her yüz çocuktan yaklaşık 4–5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir. Okul fobisine bağlı genellikle çocuklarda mide bulantısı, karın ağrısı ya da baş ağrısı, iştahsızlık, keyifsizlik, uyku düzeninde bozukluklar, okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar, ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmalar, alıngan ve sinirli olma gibi şikâyetler görülür. Bu belirtiler genellikle çocuk sabahları uyanır uyanmaz görülmekte ve okula gitmemelerine karar verilir verilmez de kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuğa okula öğleden sonra gitmesi önerilirse, belirtilerin aniden kaybolduğu görülebilir. Hafta sonları, okul fobisi olan çocukların en sevdiği günlerdir. Diledikleri gibi oyun oynayabilecekleri, okula gitmeyecekleri için bedensel şikâyetler görülmez

### Okul fobisinin nedenleri

#### Ebeveynleri(anne-baba) yanlış tutumundan kaynaklanan nedenler:

Korkuların büyük çoğunluğu temel ihtiyaçların karşılanmamasından ya da karşılanmayacağı endişesinden kaynaklanır. Bunların içinde bir çocuk için en büyük korku anne babadan ayrı düşmek ve terk edilmektir. İhtiyaçlarını karşılayan, güven, korunma ve ait olma duygusu sağlayan anne babasının kendisini bırakıp gitme olasılığı çocuğu tedirgin eder ve çocuğa korku verir. İlk yaşlarda daha çok duyulan bu korku dört yaşında doruğa varır. Daha sonra yavaş yavaş azalma gösterir. Okul korkusunun temelinde de doğal korkuların en önemlisi olan anne babadan ayrılma korkusu yatmaktadır. Anne babayla sıcak ilişkilerin kazandırdığı güven hissi ile çocuk kendi kendisine kararlar verecek, hareketlerini kendi hedefleri doğrultusunda planlayacak olgunluğa gelir. Ancak ailede anne

baba geçimsizliği ve şiddet ortamı olduğu için çocuklara gerekli sevgi gösterilemiyor ve taşıyabilecekleri yeterli sorumluluklar verilemiyorsa özgüven eksikliğiyle beraber korkular ortaya çıkabilir. Çocuk anne babasının yokluğunda kendisine ya da anne babasına bir şey olacağından korktuğu için okula gitmek istemeyebilir. Anne babanın kendilerine ya da çocuklarına bir şey olacağı konusunda yoğun kaygı duyması, özellikle de annenin çocuğunun okula başlamasına ilişkin endişelerini yansıtmaması çocukta okula karşı korku oluşturabilmektedir. Korkunun en önemli nedenlerinden bir diğeri anne babanın aşırı koruyucu tutumudur. Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutumda, çocuk sürekli olarak “aman düşersin, hasta olursun, çocuklara sokulma döverler, sen karşıya geçemezsin dur ben geçireyim” gibi uyarıları duyar. Çocuk adım atsa yanında biri vardır ve yardıma hazırdır. Bu tutum çocukta her an her yerde tehlikelerle karşı karşıya olduğu inancı oluşturur. Özgürlüğü bu denli kısıtlanmış çocuk neyin tehlikeli, neyin tehlikesiz olduğunu öğrenme fırsatı bulamaz. Denemeye fırsat verilmediği için kendine güveni gelişmemiş çocuk elbette ilk denemelerinde düşer ya da ürkütücü bir durumla karşılaşır. Çocuğun başına bir şey gelebilecek korkusuyla pasif ve bağımlı bir kişilik yapısı geliştirmesine de neden olur. Böylece çocuk okul korkusu gibi diğer korku ve kaygılara daha açık hale gelir.

### **Öğretmenlerin yanlış tutumlarından kaynaklanan nedenler:**

Çocukların sağlıklı bir kişilik sahibi olmaları en az anne-babalar kadar öğretmenlerin de rolü çok büyüktür. Çocukların ruhsal, sosyal ve fizyolojik olarak sağlıklı gelişebilmeleri için öğretmenlerin sınıf yönetiminde pedagojik anlamda donanımlı olmaları, kişilerarası ilişki ve iletişim açısında kendilerini iyi geliştirmiş olmaları çok önemlidir. Teorik bilgi ve altyapıdan yoksun, pratikte bariz hatalar yapan çok fazla öğretmen mevcut milli eğitim bünyesinde. Bu öğretmenler, çocukların duygusal ve ruhsal doyumlarını, öğrenciler arası bireysel farklılıkları, çocukların içinde buldukları gelişim evrelerini dikkate almadan klasik öğretmenlik konseptiyle derslerini işlerler. Genellikle bu tarz öğretmenler derslerini öğretmen merkezli işledikleri için sınıfta daha çok otoriter figürlere bürünürler ve gerekli durumlarda sınıf yönetimini sağlamaları adına fiziksel şiddet bile kullanırlar zaman zaman. Bu öğretmenlik modeli, okulda okul fobisinin oluşmasına da zemin yaratır. Hâlbuki öğretmenin okuldaki en büyük fonksiyonu öğrencilerin bütünsel gelişebilmeleri için gereken ortamı sağlamaktır. Bütünsel gelişim öğrencinin sosyal, duygusal, ahlaksal, cinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bir şekilde gelişip kişilik kazanmasıdır. Bunun için öğretmenlerin her şeyden önce öğrencileriyle empati kurmaları, öğrencilerini olduğu gibi kabul etmeleri ve onlara saygı göstermeleri, öğrencilerini yargılamadan, suçlamadan onları anlamaya çalışmaları gerekir.

### **Okuldan kaynaklanan nedenler:**

Sınıfta arkadaşlarıyla konuşan, tenffüslerde de oyun oynayan çocuk ait olma duygusunu tadar. Bu beklediği gibi gitmez ve çocuğun hiç arkadaşı olmazsa, yaşadığı izolasyon çocuğu üzer. Bu durumdan kaçınmak için de okula gitmek istemez çocuk. Çocuk okulda yeniyse ve arkadaşlık kurmakta çekingen davranıyorsa izolasyon daha çok görülür. Okul başarısızlığı da okul korkusunun önemli nedenlerinden biridir. Çocuklar düşük performanslarından utanırlar ve alay edilmekten kaçınmak için okula gitmek istemeyebilirler. Okula gitmek istememe, bazen önemli bir sınavda kötü bir not almadan sonra ortaya çıksa da, asıl sorun çocuğun yaşadığı tekrarlanan başarısızlıklardır.

Duyarsız, sürekli emir veren bir öğretmen ya da başka bir okul personeli, çocuğun kendini tedirgin hissettiği bir oturma düzeni, çocuğun sesli okuma, sınıf önünde ders anlatma ya da beden eğitimi gibi gerçekleştirmekte güçlük çektiği etkinlikleri yapmaya zorlanması, şiddetin ve belirsizliğin hüküm sürdüğü kötü bir okul ortamı, okul ya da okul yolunda fiziksel olarak tehdit edici bir yerin ya da kişilerin olması okul korkusuna yol açabilmektedir

### **Öğrencinin kişilik yapısından kaynaklanan nedenler:**

İçe dönük, utangaç, duygusal direnme gücü zayıf, kendini yetersiz hisseden yani eksiklik duygusunu yoğun olarak yaşayan, fiziksel yapısından kaynaklı sorunu olan ve kendisini ifade etme becerisi düşük kişilerin otomatik olarak okul korkusu yaşamaları normaldir. Çünkü bu çocuklar kendilerini sürekli eksik hissederler, kalabalık yerlere girmekten çekinirler ve en önemlisi bu tip kişilerin benlik algıları çok düşüktür. Öğretmenler bu tip öğrencilerle özel ilgilenmeli ve rehberlik servisiyle koordineli bir şekilde bu öğrencilere gereken sosyal ve psikolojik desteği sunmalıdır. Özellikle aileler ve öğretmenler bu tarz öğrencilere yardım sunarken bu öğrencilerin pozitif yanlarını fark etmeleri çok önemlidir. Bu öğrencilerin hatalarından ziyade olumlu yönleri vurgulanmalı, bu öğrenciler cesaretlendirilmeli ve ödüllendirilmeliler. Ayrıca bu tarz öğrencilere çeşitli görev ve sorumluluklar verilerek de onlara yardım sunulabilir.

#### **Okul fobisini önlemede anne-baba ve öğretmenlerin rolü:**

Okul fobisini önlemek için öğretmenler; okulun ilk günlerinde derslerini daha çok oyun merkezli tasarlayıp zevkli bir hale getirebilirler. Mesela; yaratıcı drama ve rol yapma tekniklerine dayalı oyunlar, tiyatral etkinlikler, müzik ve spor etkinlikleri çocukların birbirleriyle kaynaşmaları ve okulu sevmeleri adına önemli adımlardır. Bu oyunlar vasıtasıyla çocuklar hem birbirlerini psikolojik olarak kabul ederler hem de birbirleriyle empati kurarlar. Çekingen ve utangaç öğrencilere görev ve sorumluluklar verilebilir. Tabiki bu sorumluluklar çocuğun kolayca yapabileceği basit ve kolay sorumluluklar olmalı. Çocuk bu görevi yerine getirdiği zaman araya zaman girmeden çocuk ödüllendirilmeli. Öğretmenler özellikle okul fobisi yaşayan öğrencileri, sınıf içerisinde cesaretlendirmeli, bu çocukların olumlu yanlarını sık sık vurgulamalı ki bu çocuklar kaybettikleri özgüveni tekrar kazanabilsinler.

Aileler de genel olarak şunları yapabilirler:

Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürmeleri, sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığında veya okul arkadaşları veya öğretmeni ile ilgili konulardan şikâyet ediliyorsa okulu ziyaret etmeleri, korkuları hakkında konuşmaya teşvik etmeleri, okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarcı olmaları , eğer sorun zor ise; çocuğun bir-iki saatliğine, daha sonra yarım gün sonra da tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlamaları, okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödüller sunmaları , eğer belirli gün veya hafta okula devam zorunluluğu varsa ve çocuk bu sınırı zorlamaya çalışıyorsa bu noktada pes etmemeleri gibi öneriler ailelerin işini kolaylaştıran önerilerdir.

Sonuç olarak; okul fobisi daha ortaya çıkmadan okuldaki bütün personeller, rehberlik servisi ve ebeveynler koordineli bir şekilde birtakım temel önleme çalışmaları yapabilirler. Önemli olan daha kriz ortaya çıkmadan bir şeyler yapabilmektir. Okul fobisi yaşayan ya da okul fobisi belirtilerinden birkaçını ortaya koyan öğrencilerin, ebeveynler ve öğretmenler tarafından rehberlik servisine yönlendirilmeleri sorunun kronikleşmesini önler. Bu tür sorunu olan öğrencilerin muhakkak uzmanlardan psikolojik yardım almaları gerekmektedir.

**Fahri İLHAN**  
**Psikolojik Danışman**