

Okul Korkusu ,Okul Reddi

Okul reddi, çocukların anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlar nedeni ile okula devam edememesi olarak tanımlanmaktadır. Bowlby, okul korkusu olan çocukları "gerçek okul durumundan korkma ve kaçınmadan çok, bağlı oldukları kişinin yokluğu veya kaybindan ya da güven duydukları ortamdan uzak kalmaktan korkanlar" olarak tanımlamıştır.

Herslov, okul reddi olan çocuklarda görülen yaygın davranış biçimini şu şekilde açıklamaktadır: "Sorun çoğu kez okul hakkında belirsiz yakınlıklar, okula gitme isteksizliği, okula gitmesi için ebeveyn tarafından kandırılması, kendisine yalvarılması, ceza verilmesi ya da öğretmenler, doktorlar ve eğitim destek görevlileri tarafından zorlanması durumunda çocuğun okulda kalmayı reddetmesi ile başlamaktadır. Okula gitme zamanı geldiğinde bu davranışlara belirgin anksiyete ve panik belirtileri eşlik etmektedir. Çocukların çoğu okula gitmek için evden ayrılamamaktadır. Bunu başaranlar ise daha yarı yoldayken eve geri dönmektedir. Bazı olgular okuldayken aniden ortaya çıkan anksiyete ile eve koşmaktadır, bazıları ise birçok kez okula gitmeyi istediğini ve bunun için hazır olduğunu söylese de okul zamanı gelince bunu başaramamaktadır.

Okul reddi oluşumunda çeşitli tetikleyici etmenler rol oynamaktadır. Etmenler herhangi bir yaşta gözlenebilir. Çocuk, okul ya da aile kaynaklı olabilir. Kaza, hastalık veya bir ameliyat geçirme çocukla ilişkili etmenler arasında gösterilebilir. Okul ya da sınıf değişikliği, ilkokuldan ortaokula, ortaokuldan liseye geçişler, okuldaki bir arkadaşını kaybetmesi, okuldaki diğer çocuklarla yaşanan güçlükler, okulda öğretmen tarafından fiziksel ya da ruhsal olarak örselenmesi, ağır ev ödevleri, kapasitesini aşan eğitimsel ve sosyal etkinlikler okulla ilişkili etmenler arasındadır. Aile üyelerinden birinin hastalığı veya kaybı, ebeveyn çatışması, ebeveynler tarafından çocuğa fiziksel şiddet uygulanması, boşanma, kardeş doğumu ve aile bireylerinden ayrılık okul reddi gelişmesini tetikleyebilen ailesel etmenlerdir. Bu etmenler çocuk tarafından bir tehdit olarak algılanır ve kontrol edilemeyen bir anksiyete ortaya çıkmasına neden olur. Anksiyete davranışsal, fizyolojik ve bilişsel olarak ortaya çıkabilir. Davranışsal

düzeyde, çocuğun okula gitme güçlüğü'nün en belirgin göstergesi okula gitmeyi reddetmesidir. Okula gitme konusunda direnen ve kaçınan çocuk yatakta kalmayı isteyebilir. Okul için hazırlanmayı, arabaya binmeyi ya da okula varıldığında arabadan inmeyi reddedebilir. Çocuğa okula gitmesi için baskı uygulandığında okuldan yakınma, ağlama, öfke patlamaları, kendine zarar verme ya da kaçma tehditleri gibi durumlar baş gösterebilir. Çocukların korkularının diğer belirtileri titreme, sallanma, huzursuzluk ve uyku bozukluklarıdır. okul reddinde görülen uyku bozuklukları tanı ayrılma anksiyetesi bozukluğu iken ayrı yatmayı istememe, gece uykuya dalmada güçlük şeklindedir. Birden çok tanı alan okul reddi olgularında ise kâbuslar ve gece terörü gibi uyku bozuklukları da görülmektedir.[Karın ağrısı, kusma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz renginin solması, terleme, boğaz ağrısı, sırt ağrısı, eklem ağrısı, göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, görme bulanıklığı, yürüme güçlüğü, ateş ve sık idrara çıkma çocuğun okula gitme konusundaki anksiyetesiyle ilişkilendirilen fizyolojik belirtilerdir. Baş ve karın ağrısı en sık görülenlerdir. Bu belirtiler genellikle sabahları ya da okula gitmesi istendiğinde ortaya çıkmaktadır.

Okul Reddi İle Okuldan Kaçma Arasındaki Farklar

Bu durumu birbirine karıştırmamak gerekir. Okuldan kaçan çocukta okul korkusu yoktur. Bu çocuklar okulu sevmezler, saldırgan davranış sergilerler ve umursamazlık huyları vardır. Akademik başarıları düşüktür. Disiplin problemleri fazladır ve okul idaresini bu konuda zorlarlar. Bu problemi yaşayan ailelerde çocuğa karşı ilgisizlik ve sevgi azlığı vardır. Çocuğun okula gitmediğinden ailenin haberi yoktur. Çünkü bu çocuklar okula gitmedikleri zaman evde durmazlar. Fakat okul reddi yaşayan çocuklardaysa aile çocuğun okula gitmediğini bilir; çünkü çocuk okula gitmediği zaman gününü evde, ailesinin yanında geçirir. Okulda disiplin problemi yoktur. Bu çocuklarda akademik öğrenme ve başarı genellikle yüksektir.

Ailesel Özellikler

Anksiyete bozukluklarının ailesel olduğuna yönelik güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Anksiyete bozukluklarındaki ailesel yatkınlık,

ebeveyninde anksiyete bozukluğu olan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar ve anksiyetebozukluğu olan çocukların akrabalarıyla yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. Anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında ve anksiyete bozukluğu olan çocukların erişkin akrabalarında anksiyete bozuklukları daha sık görölmektedir. Aile çalışmaları panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesifkompulsif bozukluk, sosyal fobi ve diğer fobik bozukluklar için özel bir ailesel kümelenmeyi göstermektedir. Ayrıca, babaya kıyasla anne ile çocuktaki ruhsal sorunlar arasında daha güçlü bir ilişki saptanmıştır. Annenin davranışlarının da, çocukta anksiyete bozukluğu gelişiminde önemli bir etmen olduğu ileri sürölmektedir. Anksiyetenin ebeveynden çocuğa geçişinin incelendiği bir çalışmada, anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkiler incelenmiş ve bu hastaların daha içe kapanık bir ilişki tarzını benimsediği bildirilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, anksiyete bozukluğu olan annelerin çocuklarıyla kurdukları ilişkide sağlıklı annelere göre daha katı ve olumsuz oldukları, çocuklarına daha az özerklik verdikleri ve daha fazla eleştirici davrandıkları belirlenmiştir. Annelerdeki anksiyetenin, çocuklarıyla kurdukları ilişkinin sıcaklığını ve yakınlığını etkilediği saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, çocukların korkuları ile annelerinin korkuları arasında yoğun benzerlikler tespit edilmiş ve bu ilişkiye model almanın aracılık edebileceği bildirilmiştir. Ayrıca korkularını sıkça dile getiren annelerin çocuklarında da korkuların daha şiddetli olduğu bulunmuştur.

Aileye Öneriler

- Çocuk okula gitmediğinden veya gitmek istemediğinden dolayı çevresindekiler tarafından suçlanmamalı, yargılanmamalı ve kendisi ile alay edilmemelidir. Bu durumun geçici olduğu, başka çocuklarda da bu durumun olabileceği, aslında bu durumun kolaylıkla üstesinden gelinebileceği anlatılmalıdır.
- Çocuğun okula gitmesi konusunda aile fertleri ısrarlı olmalı ve taviz vermemelidirler. Okula gitmemesi durumunda derslerden geri kalacağı ve bu yüzden ders başarısında düşme olabileceği kendisine anlatılmalıdır.

- Çocuğa, okulun amacını açıklamak, okula gitmesi konusunda ailenin tüm fertlerinin kararlı ve tutarlı olması iŖe yarar. Okula gitmemesi halinde yapılan çalışmalardan geri kalacağı ve bunun kendisi için bazı aksaklıklara yol açacağını anlatmaya çalışılmalıdır.
- Çocuğunuzla okula gitmemesi konusunda konuşmanız ve onun bu konuda kendi duygularını anlatmasını sağlamanız, empati yaparak (kendinizi karşıdaki kişinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakıp onu anlamaya çalışarak) hem sıkıntısını paylaşmanız hem de anlaşıldığını hissettirmeniz onun rahatlamasını sağlayacaktır.
- Çocuğun okul korkusu evdeki problemlerden kaynaklanıyorsa öncelikle bu meselelerin kaynağına inilmeli ve problemler zlmelidir. Örneğin aile içi iletişimde sorun varsa çocuklar çekinir ve bu yüzden okula gitmek istemeyebilir. Öncelikle bu sorunun üzülmesi gerekir.
- Aile olarak çocuklarınızın diğer arkadaşlarıyla etkileşimini ve sosyal becerisini artırması için arkadaş toplantıları yapmalarına ve onlarla oynamasına izin verebilirsiniz.
- Çocuğunuz okul korkusu konusunda ğretmeni ve okuldaki psikolojik danışmanları/ rehber ğretmeni ile grerek, bu konuda ortak plan yapıp uygulamaya koyabilirsiniz.
- ocuk kendini rahat hissedinceye kadar sınıfta oturabilirsiniz. Daha sonraki günler okulda öğretmenler odasında veya bahçede bir iki saat durabilirsiniz. İlerleyen zamanlarda da çocuğu sadece okul bahçesine bırakıp geri dönerek aşamalı olarak korkusunu yenip okula alışmasını sağlayabilirsiniz.
- Eğer ocuğunuz korkularını ifade edemiyor ve okula gitmek konusunda sizi çok zorluyorsa, okulundaki rehber ğretmen (psikolojik danışmandan) yardım alabilirsiniz.
- Ebeveyni olarak vedalaşmaları çabuk ve kısa süreli tutarak, ayrılıkların doğal olduğu hissettirilebilir.

Öğretmenlere neriler

- Çocuğun okulda kendini terkedilmiş ve yalnız hissetmesine yol açacak davranışlardan kaçınmalıdır. Öğretmen okulun ilk günlerinde sevgiyle ve farkında olarak çocuklara yaklaşmalı.

- Öğretmen eğer çocukta kaygı, korku, heyecangibi duygular hissediyorsa; bu duygularıanlayışla karşılamalı. "Naz yapıyorsun, numara yapıyorsun" gibi sözler söylenmemelidir. Çünkü çocuk gerçekten kaygı duymaktadır.
- Okulda çocuğun ilgisini çekecek sınıf içi aktiviteler çoğaltılabilir. Bu anlamda Bakanlığın yayınladığı "sınıf içi rehberlik etkinlikleri"nden yararlanılabilir.
- Çocuk sınıf içi çalışmalara katılmaya zorlamaktan kaçınılmalı, başlangıçta kolaylıklaüstesinden gelebileceği görevleri alması için yüreklendirilmelidir.
- Özendirme girişimleriyle birlikte gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün ve sonundatam gün okula gelmesi sağlanabilir.
- Öğretmenlerin okulun ilk başlarında çok katı ve kuralcı olmaları doğru değildir. Annelerinde okula gelmeleri ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmaları sağlanabilir.
- Okula devam etmesi gereken bir çocuk okuldan uzak kalmamalıdır, eğer ilk günlerdesınıfa girmiyorsa bile belli bir süre öğretmen odasında ya da okul bahçesinde durabilir.