**OKUL FOBİSİ**

Çocukların sosyalleşmesi ailede başlar. Ailesinin yanında çocuk kendini güvende hisseder, Uzmanlar, okula başlama sürecini, çocuğun anneden, doğumdan sonraki ikinci kopması olarak nitelemektedir. Bu ayrılık bazı çocuklar için yoğun stresin yaşandığı olay haline gelebilir. 6 yaşına kadar hemen hemen tüm ihtiyaçları aile tarafından karşılanmış ve o güne kadar ailesinden ayrılmamış çocuk için tek başına bir ortama girmek kaygı verici bir durumdur. Bir miktar kaygı yaşanması öğrenmeyi ve uyumu kolaylaştırır. Ancak fazlası da tam tersi bir etki yaratır. Kaygının yoğunluğu artıp olağan dışı güçlü bir korkuya dönüşürse bu durum fobi adını alır. Okul fobisi de kuvvetli bir endişe nedeniyle çocuğun okula gitmeyi reddetmesi ya da bu konuda isteksiz görünüp aşırı kaygıya kapılmasıdır. Okul fobisi, çocukların okuldan korktuğu bir tür ayrılma anksiyetesidir. Anaokuluna ve ilköğretime başlayan çocuklarda sık görülür. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalsa da tedavisi güçleşir.

Diğer fobilerde olduğu gibi okula gittikten sonra oluşan korkularda kalıtımsal ve yapısal etkenlerden çok psikolojik yaşantıların daha önemli bir yeri olduğu görülür.

Okul fobisi olan çocuk görünüşte nedensiz olarak okula gitmekten korkmaktadır. Ancak bu korkuyu oluşturan bazı temel etmenler vardır. Bunların başında çocukların daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülür. Bu tür annelerin sürekli olarak çocuklarını memnun ederek, onların sevgisini kazanma çabası içinde oldukları, tüm gereksinimlerini karşıladıkları ve onları sürekli olarak hayal kırıklığına uğramaktan korudukları dikkatimizi çeker. Bu anneler özellikle çocukların bedensel rahatsızlığıyla yakından ilgilidirler. Bazıları çocukları gözlerinin önünde olmadığında kendilerini çok yalnız hissederler. Psikolojik ve fizyolojik olarak çocuklarıyla yakın olma gereksinimi duyarlar. (H.YAVUZER)

Okul fobisi, çocukların yaşadıkları duygu yoğunluğa göre akut ve kronik okul fobisi adını alırlar. Okul fobisinin ilk ortaya çıktığı (5 -8 yaşlar) ilköğretim döneminden liseye kadar sürer ise akut okul fobisi olarak adlandırılır. Liseye kadar şiddeti ve yoğunluğu azalır. Eğer bu sorun ortaya çıktığı yıllarda çözülememişse zamanla bir takım uyum bozuklukları ile birlikte kronik bir hal alabilir. Kronik okul fobisinde yalnızca okula duyulan isteksizlik değil birçok şeye karşı da isteksizlik, ilgisizlik duyulur. Yani bu tür çocuklar okula olan korkularını, kaygılarını tüm çevreye genelleştirirler. Bu durum da başka uyum ve davranış sorunlarını beraberinde getirir. Kronik fobi, az rastlanan bir durumdur ve de her okul fobisi bu şekilde seyretmez. Her çocuk, korku ve kaygıları farklı yoğunluklarda yaşar. Kimi çocuklar bu durumu ufak bir destekle atlatırken kimisi için de bir uzmandan yardım almak gerekebilir. Çocuğa uygun yaklaşımlarda bulunulduğu takdirde bu duruma eşlik eden başka ruhsal sıkıntılar yoksa (anksiyete bozukluğu, depresyon, sosyal fobi vb.) kolaylıkla atlatılabilir.

Okul fobisi yaşayan çocuklarda, iştahsızlık ve uykuda huzursuzluk, sık sık hasta olmadığı halde hastaymış gibi davranmak, alınganlık ve sinirlilik, enerji kaybı, okul etkinliklerine karşı ilgisiz, utangaç ve içekapanık davranması gibi belirtiler ortaya çıkar. Çoğu zaman evde rahattırlar. Evde kalması uzadıkça okula başlama da güçleşir. Bu nedenle okul fobisi olan çocukların elden geldiğince bir an önce okula dönmeleri sağlanmalıdır.

Ailenin aşırı korumacı tavrı nedeniyle başlayan okul fobisinin üstesinden gelmek için yine aileye ve öğretmene sorumluluklar düşmektedir. Çocuğa okulu sevdirmek, yaşadığı kaygıyı kronikleşmeden atlatmasına yardımcı olmak gerekmektedir. Çocuk, okul fobisini atlatamazsa bu gelecekte sosyal fobiye dönüşebilir. Önleyici olarak okula karşı negatif duygular beslememeleri için çocuklara, okul ile ilgili gerçekçi bilgiler verilmelidir. Okulun öğrenme eyleminin dışında çocuğa keyifli gelebilecek yönlerinin de anlatılması da faydalı olabilir.

**NELER YAPILABĠLĠR?**

Problem ne kadar erken tespit edilir ve gerekli önlemler alınırsa kısa sürede olumlu sonuçlar alınır. Eğer kendiliğinden geçer tarzında bir yaklaşım benimsenirse okul fobisi kronikleşir ve ergenlik dönemine kadar uzanan ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Okul korkusunu yenmek ve okul ortamına alıştırmak amacıyla son yıllarda yeni uygulamalar yapılmıştır. Bu uygulama ile İlköğretime yeni başlayan çocuklar için okulların açılmasından bir hafta önce okula gitmeleri uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Bunu yanında okulu çocuğa sevimli hale getirme, özendirme girişimiyle

gerekirse önce bir saat, sonra yarım gün, sonunda tam gün (kademeli yaklaşma) okula gitmelerini sağlamak, gerektiğinde annelerinin de okula gelmelerini ve çocuk kendini rahat hissedinceye kadar kısa bir süre sınıfta oturmalarını sağlamak yararlı olabilir.

Okula yeni başlayan bazı çocuklar öylesine bir korku yaşarlar ki onları değil sınıfa, okul kapısından içeri sokmak bile imkansızdır. Ağlayıp kendisini yere atabilir, sınıfa girmemek için her türlü şekilde direnebilirler. Bu gibi durumlarda çocuğu zorla sınıfa sokmak, azarlamak, tehdit etmek hiçbir işe yaramayacaktır. “Bak ama diğer çocuklar senin gibi huysuzluk yapıyor mu? Yakışıyor mu sana hiç böyle davranmak, koca adam oldun sen” gibi çocuğu daha da direnmeye iten söylemlerden uzak durulmalıdır. Yaşadığı korkuları anladığınızı hissettirmeniz, güven veren yaklaşımlarda bulunmanız onu rahatlatacaktır.

Tehdit edici, suçlayıcı, zorlayıcı, küçük düşürücü ifadelerden kaçınmalıdır ve bu durumun başka çocuklarda da görülebildiği, geçici bir durum olduğu ve bu sıkıntının aşılabileceği izah edilmelidir.

Öğrencinin endişelerini, korkularını artıracak bir yere oturmamasını sağlayın. Daha az endişeli bir öğrencinizin yanına oturtmak faydalıdır.

Çocuk, okula gitme zorluğu nedeniyle cezalandırılmamalı ve küçük düşürücü sözlerle aşağılanmamalıdır. Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar gibi yanlış yorumlamaktan kaçının.

Sınıf içinde ve dışında çocukla sıcak bir ilişki kurmanız çocuğun anneden ayrılma sıkıntısını ve okula karşı duyduğu korkuları azaltabilir. Çocuğun arkadaşlık kurmasını sağlamak ve onu rahatsız eden durumların önüne geçmek okula uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.

Anne baba okul korkusunun ortaya çıkmasında kendi yaklaşımlarının da etkisinin olduğunu kabul etmeli ve çocuğa doğru yaklaşım biçimlerini öğretmelidir. Bu nedenle aile rehberliği almaları için varsa okulunuzun rehber öğretmenine yoksa il/ilçenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezine aileyi yönlendirebilirsiniz.