

# Ayrılık kaygısı ve okul reddi

Hani bazen çocuklar elimizi bırakmak istemez, sıkı sıkı bacaklarımıza yapışır, bizsiz yapamaz ya, eğer bu işi abartıyorlarsa işin içine "ayrılık kaygısı" girebilir. Eğer sizden ayrılmak için direniyor, ayrıldığı anda sürekli sizi istiyorsa, tek başına kalamıyor, sizsiz bir şey yapmıyorsa işte o zaman "alarm" veriyor demektir. Davranış Bilimleri Enstitüsü uzmanlarından Aşlı Kızıltoprak Tuna ile ayrılık kaygısı ve bozukluğu ile buna bağlı okul reddini konuştuk

Nuran Çakmakçı

ncakmakci@hursiyet.com.tr

AİLECE

Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan kaygı bozukluklarından biri olan ayrılık kaygısında çocuk en az 4 hafta boyunca evden ya da bağlandığı temel kişiden ayrılmaya birlikte gelişimsel düzeyine uygun olmayan, sürekli ve yoğun anksiyete yaşar.

Kaygı bozuklukları yüzde 3 ve yüzde 15 arası görülme sıklığı en çok olan çocukluk çağı problemlerinden biridir. Ayrılma kaygısı bozukluğu ise ülkemizde 7-12 yaş arasında yüzde 4-5 arasında gözlenir. Türkiye'de yapılan araştırmalar bu semptomların 5-9 yaş arasında ortaya çıktığını gösteriyor. En sık görülen belirtiler okula gitmeme, okula gitmek istememe ve somatik yakınlar olduğu görülüyor. Kızlarda daha fazla rastlanıyor.

Ayrılık kaygısı yaşayan çocukların yüzde 75'i okul reddi davranışı da gösterebilir. Okul reddi olan çocukların yüzde 80'i ayrılık kaygısı semptomları gösteriyor.



## Ayrılık kaygısı olan çocuklarda gözlenebilecek bazı belirtiler

### ● DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Anneden (temel bakım veren kişiden) ayrılmak istememe
- **Yalnız kalmak istememe (özellikle geceleri, karanlıkta)**
- Yalnız uyumak istememe
- **Okula gitmek istememe, devamsızlık**
- Kabuslar görme (özellikle anneden ayrıldığına ya da onun başına kötü bir şey geldiğine dair)
- **Uyku problemleri (uykuya dalamama, uyuyamama vb)**
- Ağlama
- **Tırmak yeme**
- İzolasyon ve sosyal becerilerde düşüş

### ● FİZİKSEL BELİRTİLER

- **Karın ağrısı**
- Baş ağrısı
- **Mide bulantısı**
- Kusma
- **Titreme**
- Terleme
- **Baş dönmesi**
- Bayılma

### ● BİLİŞSEL BELİRTİLER

- **Annemi bir daha göremeyeceğim düşüncesi**
- Annemin başına kötü bir şey gelecek ve onu kaybedeceğim düşüncesi
- **Kaybolacağım, kaçırılacağım vb düşünceler**
- Ya beni almayı unuturlarsa ve hep burada kalırsam vb düşünceler
- **Sürekli olumsuz düşünceye yönelim ve olumsuz ihtimalleri abartma**

### ● DUYGUSAL BELİRTİLER

- Sürekli, yoğun ve gelişimsel düzeyine uygun olmayan korku ve endişe
- **Sinirlilik**
- **Hırçınlık**
- **Rahatsızlık**
- **Çekingelik, utangaçlık**



## AİLE VE OKUL NE YAPMALI?

Çocuğun attığı her olumlu adım için onu cesaretlendirmek ve ödüllendirmek. Ödül maddi olmaktan çok sınırlamak, öpmek şeklinde olmalı. "Aferin çok güzel başardın" sözcüklerini kullanın. Anne baba net ve tutarlı olmalı. Kurallara sadık kalmalı. Çocuğu dinleyin, onun duygularını anlamaya çalışın. Asla kaygıları ile alay etmeyin.