





OKUL KORKUSU

Okulu kırma ile okula gitmeyi reddetme davranışlarını ayırt etmek gerekiyor. Kaygı temelli okul reddi, genellikle okula başlama senesinde veya 10-13 yaş aralığında görülür.

SCHOOL PHOBIA

We must recognize the difference between skipping school and refusing to go to school. Anxiety based refusal of going to school generally may occur in the first year of school or between the ages of 10 and 13.

CEMRE SOYSAL, KLİNİK PSİKOLOG / CLINICAL PSYCHOLOGIST
DBE DAVRANIŞ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ / DBE BEHAVIORAL SCIENCES INSTITUTE CHILD AND
YOUTH PSYCHOLOGICAL COUNSELING CENTER
NECİP ŞAHİN

Okula gitmeme isteği birçok çocuğun yaşadığı olağan bir durumdur. Okul fobisi ise uzun süreli devamsızlık, okula gitmekten kaygı duyma hatta gitmeyi reddetme gibi sonuçlar doğuran bir sorundur. Okula ilk başlayan veya okul değiştiren çocuklarda görülebildiği gibi yeni kardeş doğumu, ani bir travma gibi nedenlerle ara sınıflardaki çocuklarda da görülebilir.

Okul reddi davranışı dört ana gruba ayrılmıştır ve okul fobisi de bu gruplardan bir tanesidir. Negatif duyguya neden olan durumlardan kaçınma – **Okul fobisi:** Özellikle ara sınıf çocuklarında görülen okul reddi halidir. Okulda geçen kötü bir olay (arkadaşlarının dalga geçmiş olması, öğretmenin bağırması gibi) nedeniyle okul çocukta korku, kaygı gibi olumsuz duygulara neden olur.

İtici sosyal durumlardan kaçınma:

Çocuk okuldaki sosyal durumlarda zorlanıyor olabilir. Örneğin sınıfta bir değerlendirmeye girme, bir gruba dahil olma gibi sosyal durumlar onu ►►

*Not wanting to go to school is a common behavior among children however school phobia is a serious problem with consequences like long term absences, feeling anxious about going to school and even refusing it. This problem may be observed in children who start school for the first time or children who change schools as well as in other children after a major event like the birth of a sibling or a sudden trauma. There are four kinds of school refusal behaviors and school phobia is one of them. Avoiding situations that cause negative feelings – **School phobia:** This is a form of school refusal more common among children in middle grades. Being at school evokes negative feelings like anxiety or fright due to a bad experience such as being bullied by peers or an argument with a teacher. **Avoiding unpleasant social interactions:** The child may experience difficulties in socially interacting with their peers. Situations like class assessment or joining a group ►►*



may cause anxiety and the child refuses to go to school. This is often called social phobia.

Separation anxiety: This is a common reason of school refusal among children who start school for the first time. The child does not want to be separated from the mother or the care giver. Children without kindergarten experience or with overprotective mothers are more prone to feel separation anxiety and may even show psychosomatic symptoms. Pursuing more attractive options out of school: This form of school refusal is more common among adolescents. They prefer to skip school for more attractive activities like going to the movies or playing computer games.

kaygılandırdığından okula gitmek istemiyor olabilir. Böyle durumlar sosyal fobi ile tanımlanır.

Ayrılma kaygısı: Okula ilk başlayan çocuklardaki okul reddinin sebeplerindedir. Çocuk, anneden veya bakan kişiden ayrılmakta zorlanır. Yuvaya gitmemiş veya aşırı koruyucu anneye sahip çocuklar, ayrılma kaygısını daha fazla yaşarlar. Bu çocuklarda hiçbir nedene bağlanamayan fiziksel şikayetler görülür. Okul dışında bulunabilecek cazip durumların peşinden gitme: Bu duruma genellikle ergenlerde rastlanır. Okul

yerine arkadaşlarıyla sinemaya gitme, bilgisayar oyunları gibi daha cazip davranışlara yönelirler.

Okul fobisinin belirtileri şunlardır:

- Depresyon
- Aşırı yorgunluk/bitkinlik
- Korku ve panik
- Genel ve sosyal kaygı
- Endişe
- Fiziksel şikayetler (bulantı, baş ağrısı, kusma, ishal vs)
- Agresyon
- Sabahları uyanamama veya yataktan çıkmayı reddetme
- Okuldan kaçma
- Ağlama nöbetleri ▶▶



Symptoms of school phobia

- Depression
- Excess tiredness or fatigue
- Fright or panic
- General and social anxiety
- Uneasiness
- Physical symptoms (nausea, headache, vomiting, diarrhea, etc)
- Aggression
- Difficulty in waking up in the ▶▶



• Karşı koyma, meydan okuma
Çocukta bu tür belirtiler varsa ve bu durumu fiziksel bir rahatsızlıktan kaynaklanmıyorsa profesyonel destek alınmalıdır. Ailelerin dikkat etmesi gereken en kritik nokta, çocuk okula gitmeyip evde kaldığında evdeki ortamın cazip kılınmaması gerektirir. Örneğin, evde kaldığı bir günü anneye televizyon seyrederek geçirmek veya bir alışveriş merkezine götürülmek, okul reddi davranışını ödüllendireceğinden bu davranışın tekrar etmesine

zemin hazırlar. Okulda çocukta birebir ilişkideki öğretmenlere de büyük görev düşüyor. Öncelikle devamsızlığın okul reddinden mi yoksa okuldan kaçmadan mı kaynaklandığı iyi ayırt edilmelidir. Devamsızlık yalnızca bir disiplin sorunu olarak görülmemeli, psikolojik bir temeli olabileceği unutulmamalıdır. Psikolojik temelli okul reddi durumunda öğretmen, aileyi okulun rehberlik birimine yönlendirmeli ya da profesyonel yardım almalarını önermelidir. ■

mornings or refusing to get out of bed

• *Skipping school*

• *Crying jags*

• *Resistance, confrontation*

If the child shows similar symptoms with no known physical diagnosis then they should get professional help. A very critical point parents should keep in mind is that, home should not be a better or more comfortable option when the child refuses to go to school. Letting the child watch TV with mother all day or taking them to the mall would in fact reward and therefore lay the ground for

repeating the same behavior. Teachers who interact with the child one on one at school also have responsibilities. First of all they must be able to differentiate ordinary school skipping from refusing to go to school. Absence should not be seen as a simple discipline issue and the possibility that it may have psychological reasons should not be overlooked. In cases of psychology based school refusal teachers should direct the family to the counseling department and urge them to get professional help. ■