Çocuğum okula gitmek istemiyor!

Damla ÇELİKTABAN
dceliktaban@htgazete.com.tr

Okul dönemine yeniden başlamak ve okula gitmek birçok çocuk için eğlenceli ve heyecan vericidir. Bazı çocuklar uyum sürecinde zorluk yaşamazken, bazı çocuklarda bu durum yoğun korku ve kaygı yaratabilir. Özellikle anaokulu ve ilkokula başlayacak çocuklar için aileden uzun süreli olarak ilk ayrılığı ve dış dünyayla ilk karşılaşma dönemi olması açısından oldukça kritik...

LİTERATÜRDE okul fobisi, okul reddi ve okul korkusu aynı anlamda kullanılmaktadır ve çocuğun okuldan korkmasından ziyade bağlı olduğu kişiden ve güven duyduğu ortamdan uzak kalmaktan korkması şeklinde açıklanır. Okul reddi davranışı çocuğun okula gitmek istememesi ve/veya bir okul günü boyunca okulda kalmakta zorluk yaşaması şeklinde tanımlanır. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ece Eryılmaz'la okul korkusu hakkında konuştuk.

'ALTINDA YATAN TEMEL MESELE AYRILMA KAYGISI'

■ Okula ilk defa gidecek çocukların adaptasyon döneminde yaşadıkları zorluk okul fobisi midir?

Okula yeni başlayan bir çocuğun, okulun ilk birkaç günü sıkıntı yaşaması ve/veya ağlaması normaldir. Çocukların okul hayatının herhangi bir döneminde okul korkusu ortaya çıkabilir. Araştırmalar, çocuk ve ergenlerin yüzde 5-28'inin okul hayatının bir döneminde okul fobisi yaşadığını belirtmektedir. Tüm okul çağındaki çocuklar için okul fobisi yaygınlığı yüzde 1 ile yüzde 5'tir. Özellikle ilkokul (5-7) ve ortaokul dönemlerinde (10-14) yeni bir başlangıç yapılacağından dolayı, daha sıklıkla görülebilir.

Okula gitmek istemeyen çocukların ebeveyni de kaygı yaşayabilir ve bu durumla nasıl baş edeceklerini bilemeyebilirler. Okul fobisinin altında yatan temel mesele 'ayrılma kaygısı'dır. Özellikle anaokuluna ve ilkokula başlayan çocukların okula gitmek istememesinin sebebi çocuk ve anne arasındaki aşırı bağımlı ilişki ve çocuğun anneden ayrılmak istememesidir. Bu durum, genellikle çocuk okula başlayıncaya kadar aile tarafından fark edilmeyebilir.

Çocuk, okula başladığında hayatında ilk kez annesinden ayrı kalması ve dış dünyada ilk kez yalnız başına olması sebebiyle kaygılanır. Yabancı ve kendisini güvende hissetmediği bir ortamda olması ona tehdit edici ve tehlikeli görünür. Yaşadığı yoğun kaygı ve korku nedeniyle okula gitmek istemez. Okul fobisi, sadece çocuğun okula başladığı süreçte değil, ileriki süreçlerde de ortaya çıkan bir durum olabilir. Bu durum, her yaş grubunda görülebilir.

Ece Eryılmaz

■ Okul fobisinin ebeveyn tutumuyla nasıl bir ilgisi var?

Ülkemizde okul fobisi olan çocuklar ve ebeveynleriyle yapılan bir çalışmada, okul fobisi olan birçok çocuğun kaygılı ebeveynlere sahip oldukları görülmüştür. Çalışmalar aile içinde yaşanan evlilik sorunlarının ve eşler arasındaki iletişim kopukluklarının da çocuğun okul fobisi yaşaması üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Bu aile ortamında yetişen çocuklar, okuldayken kendilerinin ya da ailenin diğer üyelerinin (özellikle annenin) başına bir şey geleceği korkusunu yaşayabilirler.

Anne-baba arasında yaşanan gerginlikler, anne-babanın mükemmeliyetçi tutumları ve çocuktan yüksek akademik başarı beklentileri, çocuğun fiziksel ya da duygusal istismara maruz kalması, kaza, hastalık veya bir ameliyat nedeniyle okula gidememe, aile üyelerinden birinin hastalığı veya kaybı, sosyo-ekonomik değişimler, boşanma, öğretmenle yaşanan sorunlar, kardeş doğumu, okulda öğretmen tarafından fiziksel ya da ruhsal olarak istismara uğrama, ağır ev ödevleri, okul değişikliği, okuldaki diğer çocuklarla yaşanan zorluklar vb. daha sonraki dönemlerde gelişen okul fobisini tetikleyen etkenler olabilir.

Öğrenme ve konuşma bozuklukları da çocukların okula gitmeyi reddetmesinin nedenlerinden olabilir. Ergenlik döneminde görülen okul reddi üzerine yapılan çalışmalarda, bu davranışın temelinde ergenlerin akademik ve sosyal alanlarda yaşadıkları yetersizlikler olduğu belirtilmektedir.

'Aile ve öğretmen işbirliği yapmalı'

AİLE, öğretmen ve okul yönetiminin işbirliği içinde olmalıdır. Çocuk okula gitmeyip evde kaldığında, ailenin evdeki ortamı cazip kılmaması önemlidir. Çocuk okula gitmediğinde o günü annesiyle birlikte televizyon seyrederek geçirirse, davranışı ödüllendirilmiş olacağından diğer günler de okula gitmek istemeyecektir. Çocuğun sürece uyum sağlayabilmesi adına ilk günler annesi ya da ona bakım veren kişi tarafından 1 saat bile olsa okula götürülmesi, sınıfa girmese bile okul bahçesinde annesiyle durması önemlidir. Daha sonra okulda kalma süresinin uzatılması ve teneffüste arkadaşlarıyla oyun oynaması sağlanabilir. Aşamalı şekilde sınıfa geçişi ebeveyn ve öğretmen tarafından sağlanmalıdır.

'Kendini güvende hissetmesi sağlanmalı'

■ Çocuğa kızmak, ceza vermek işe yarar mı?

Okula gitmiyor diye çocuğu aşağılamak, eleştirmek, dövmek, kızmak ya da suçlamak kaygısının artmasına sebep olacaktır. Yapılacak ilk ve en iyi müdahale anne-babanın anlayışlı, sabırlı, kararlı ve net olmaları, güven vermeleridir. Çocuğu okula gitme konusunda zorlamamaları ancak teşvik etmeleri çok önemlidir. Öğretmenin de çocuğu yargılamaması ve cesaretlendirici olması önemlidir. Ebeveynlerin, öğretmen ve okul yönetimiyle işbirliği yapması ve çocuğun okulda kendini güvende hissedebilmesinin sağlanması gereklidir. Ebeveynlerin evde okul hakkında olumlu konuşmalar yapması hatta kendi olumlu okula başlama anılarını paylaşmaları çocuğu rahatlatacaktır.

Okul fobisi olan çocukların ortak özellikleri

1. Çocuk uzun süre okula gitmeyi reddeder ve yaşadığı devamsızlıklar nedeniyle aileden ve okuldan tepki alır. Sonuçta okula gitmekte yaşadığı zorluk artar.

2. Okula gitmekle ilgili yoğun kaygı yaşayan çocuk, okula gitme zamanı geldiğinde aşırı korku, mutsuzluk, öfke patlamaları gibi duyguları yoğun yaşayabilir. Bunun yanı sıra kusma, karın ağrısı, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, terleme, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma gibi fiziksel temeli olmayan psikosomatik belirtiler gösterebilir. Çocuk uyandığı anda anne-babasına kendini iyi hissetmediğini, hasta olduğunu belirtebilir ve sıklıkla bu nedenlerden dolayı okula gitmek istemediğini, evde kalıp kalamayacağını sorar.

3. Okul zamanında okula gitmek yerine ebeveyn ya da diğer bakım verenlerin bilgisi dahilinde evde kalmayı tercih eder.

4. Uyku düzensizliği, iştahsızlık, huzursuzluk, sinirlilik, utangaçlık, içe kapanma, ve okul etkinliklerine ilgisizlik görülebilir.

Son olarak...

UNUTMAYIN, kaygı bulaşıcıdır! Siz ne kadar kaygılıysanız bunu sözel olarak çocuğunuza belirtmeseniz bile o sizin beden dilinizden ve ses tonunuzdan anlayacak ve ortada gerçekten kaygılanması gereken bir durum varmış gibi algılayacaktır.

Tüm aile bireylerinin okula gitmesi konusunda çocuğu zorlamaması ancak kararlı ve tutarlı olması ve neden okula gitmesi gerektiğini anlatması önemlidir.

Ebeveynlerin bunları yapmasına rağmen çocuk hâlâ okula gitmek istemiyorsa vakit kaybedilmeden bir uzmandan destek almaları gereklidir.