**Okul fobisi nasıl yenilir?**

**'Okul reddi nereden kaynaklanır ve hangi yanlış davranışlarla okul fobisi haline dönüşür?'**

Bazı anne babalar için bir kabus halini alır okul korkusu! Yaz başından itibaren çocukta okula karşı bir direnç başlamıştır. Bunu ailenin hissetmesi genellikle okul alış verişleri sırasında olur veya okul ile ilgili konularda çocuğun ilgisizliği hatta tepkisi sırasında olur. Bu durumda aile ne yapacağı konusunda şaşırır ve bocalar.

Çocukta yaşanan okul reddi, doğru davranılmadığında okul fobisi haline dönüşüyor. O nedenle ailelerin bu konuda uyanık ve dikkatli olmaları gerekmektedir.

Sayım çocukta okul fobisi oluşmaması için bazı uyarılarda bulundu. Aynur Sayım okul fobisini "Çocuğun okula gitmeye karşı korku duyması, okul zamanına doğru yoğun kaygı ve panik belirtileri göstermesi şeklinde yaşadığı bir durum" olarak tanımlıyor. Aynur Sayım "Okul saati yaklaştıkça çocukta, karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi somatik şikayetlerin oluştuğunu" ailelerin bilmesini istiyor. Sayım'ın tespitlerine göre okul fobisi yaşayan çocukta; ağlama-bağırma-hırçınlık görülebilir. Yine öfke nöbetleri geçiren çocuklara sıkça rastladıklarını belirten Sayım, kaygının artması durumlarında da kusma ve agresif davranışların görüleceğini belirtti. Okul saati geçtikten sonra, bu belirtiler kaybolduğunu söyleyen Sayım şu bilgilere yer verdi:  
  
-Anaokulu ve ilkokula yeni başlayan çocuklarda daha çok ayrılma anksiyetesi görülür.  
-  Çocuk, anne-baba ya da bakım veren kişiden ayrılmak istemez. Özellikle bağımlı yetiştirilen çocuklarda bu durum sık görülür.  
 - Aşırı koruyucu ebeveynler, farkında olmadan çocuğun bireyselleşmesini engellerler. Bu tip ailelerde yetişen çocuğun sosyal ortamlarda kendine güveni azdır. Yalnız kalınca nasıl davranacağını bilemez, korkar. Bu durum okul başlangıçlarında dikkat çekicidir.  
- Çocuk okul fobisi yaşıyorsa bu okuldaki bir duruma gösterdiği tepki şeklinde olabilir. Öğretmenin tavrı, arkadaşlarının alay etmesi gibi davranışlar okul fobisini tetikleyebilir.  
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu yaşayan çocuklarda okul fobisi görülebilir.  
- Özel Öğrenme Güçlüğü yaşayan çocuklarda okul fobisi yaşayabilir.  
- Zeka Engeli olan çocuklarda okul fobisi oluşabilir.  
- Davranım Bozukluğu okul fobisi nedenlerindendir.  
- Depresyon okul fobisi sebeplerindendir.  
-  Sosyal fobisi olan çocuklarda okul fobisi de görülebiliyor.

Uzman Psikolog Aynur Sayım'a göre "Çocuk belli alanlarda yetersizlik yaşıyorsa, zor öğreniyorsa, kendine güveni azsa, uyum sorunları yaşayabilmektedir." Aile içi iletişim sorunlarının, boşanma, kardeşin evde kalması, kardeş kıskançlığı, ailede ölüm, kaza ve hastalık gibi nedenlerde okul reddine sebep olabildiğini dile getiren Sayım, bu duruma,  ailenin baskısının da eklenmesi halinde, çocuğun zorlandığına klinik çalışmalarda çokça rastladıklarını belirtti. Aynur Sayım, yargılanana çocuklarda anksiyetenin arttığını, bu nedenle panik içine giren çocuğun okul reddi yaşadığını ve ardında bunun okul fobisine dönüşebileceğinin akılda tutulması gerektiğini söyledi.

"Okul fobisi yaşayan çocukların sebep olarak öğretmenden korktuğunu, arkadaşlarıyla anlaşamadığını söyleyebilir, bazen sınıftan çıkma, okuldan kaçma görülebileceğini" aktaran Sayım, "okul fobisi yaşayan çocuklarda, iştahsızlık, uyku düzensizliği, huzursuzluk, alınganlık, sinirlilik, utangaçlık, içe kapanım, okul etkinliklerine ilgisizlik görülebileceği" uyarısında bulundu.  
Çocuğun okula gitmediği sürece, okula başlamanın güçleşeceğine işaret eden Sayım, ailenin "Bir süre bekleyelim, geçer belki" yaklaşımını doğru bulmadığını bu davranışın sorunu çözmek yerine daha da büyüteceğinin bilinmesi gerektiğine vurgu yaptı. Uzman Çocuk Psikologu Aynur Sayım önerilerini şu şekilde sıraladı:

- Korkutma, tehdit, şiddet, yargılama kullanılmamalıdır.  
- Çocuk, onu rahatsız eden bir duruma karşı duygusal bir tepki vermektedir. Bunu fark edip, onu anlamaya çalışmak en doğru yaklaşımdır.  
- Çocukla empati kurmak, onu anlamaya çalışmak gerekir.  
- Okul reddine hangi durum ve duygunun neden olduğunu bulup, bu sorunun çözülmesi için çalışılmalıdır.  
- Bunun için aile, bir psikiyatri merkezinden yardım almalıdır. Psikiyatrik yaklaşım ve psikoterapi birlikte götürülmelidir.  
- Ailenin, çocuğun okula devamıyla ilgili kararlı olması gereklidir. Fakat çocuğa, bu sorunun tüm aileyi ilgilendirdiği, sadece çocuğun sorunu olmadığı hissettirilmelidir.  
- Öğretmen ve ailenin sıkı işbirliği içinde olması gereklidir. Öğretmenin güven verici ve zorlayıcı olmayan tarzı önemlidir.

Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi Uzmanlarından Uzman Çocuk Psikologu Aynur

|  |
| --- |
|  |
| **Uzman Çocuk Psikoloğu Aynur Sayım** |