

T.C.
KİLİS VALİLİĞİ
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Sayı :15098435-821 / 172

Konu : İlköğretim Haftası.

29/09/2015

Öğrencilerin (Okul Fobisi) Korkusu

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 18.09.2015 tarihli ve 42741700-821-E.9398289 sayılı yazınız;

İlgili yazınız; Okulların açılması ve okula yeni başlayan bireylerin (Okul Fobisi) korkuları ile ilgili kurumumuz Rehberlik servisinin ilimizdeki tüm öğretmenleri, velileri ve öğrencileri bilinçlendirme amaçlı hazırlanmış olduğu makale yazımız ekinde sunulmuş olup mahalli gazetelerde yayınlanmak üzere Basın Halkla İlişkiler Müdürlüğüne duyurulması ve kurum Web sayfalarında yayınlanması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


Memet Mustafa DOĞAN
RAM Müdürü

EKLER:

Ek-1-Okul Fobisi Yazı (1 Adet 3 Sayfa)



OKUL FOBİSİ (KORKUSU)

Her yıl milyonlarca çocuk okula başlayıp, neşeyle devam ederken bazıları için durum hiç böyle olmamaktadır. Bu çocuklar okula başlamadan önce çok istekli görünseler dahi okul zamanı geldiğinde bu istekleri kalmaz ve okula gitmek istemezler.

Çocuklarda okulda oluşan yoğun sıkıntı ve huzursuzluk hissi nedeniyle okula gitmek istememe ve okulda yalnız kalamama ile karakterize duruma okul korkusu (okul fobisi) adı verilmektedir.

Her yüz çocuktan yaklaşık 4-5 tanesi bu tepkisini okul korkusuyla ortaya koyar. Bu durum okula gidişin ilk günlerinde ortaya çıkabildiği gibi herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir.

Okul Fobisinin Ön Belirtileri:

- Baş ağrıları,
- Karın ağrıları, bulantı-kusma hissi,
- İştahsızlık, keyifsizlik,
- Uyku düzeninde bozukluklar,
- Okul sorumluluklarının yerine getirilmesinde aksamalar.
- Ortada bir neden yokken gözyaşlarına boğulmak,
- Alıngan ve sinirli olma

Yukarıdaki belirtiler özellikle sabahları ve okul saatlerinde ortaya çıkar ve yoğunlaşır. Bu tabloyu iyi değerlendiremeyen anne-baba ve öğretmenler, hatalı tutumlarıyla çocuğun korkusunu pekiştirebilirler.

Akut ve Kronik Okul fobisi:

Okul korkusu tepkileri ilk görülmeye başladığı sırada şiddetli bir takım belirtiler dikkati çeker. Akut okul korkusu olan çocuklar evde kaldıkları sürece mutludurlar. Arkadaş ilişkilerinde ve sosyal faaliyetlerde etkindirler. Hatta bu çocuklar evde kaldıkları süre içinde ev ödevlerini yaparlar. Akut okul korkusu ilköğretimden lisyeye kadar her yaşta, hatta kolej öğrencilerinde bile görülebilir.

Bununla birlikte gerek ergenlik döneminde gerekse ergenlik öncesi dönemde rastlanan okul korkusu belirtileri, ilköğretime başlayan çocuktaki gibi kuvvetli ve zorlu değildir. Çoğunlukla çocuklar büyüdükçe şiddetli biçimde okul korkusu görülmez, ancak bunun yerini kronik korku alır. Kronik okul korkusu zamanla oluşur. Bu korkunun oluşmasında gencin çocukluk yıllarındaki akut okul korkusunu da içine alan çeşitli davranış problemlerinin rolü büyüktür.

Kronik okul korkusu, akut okul korkusunun tam terinse bir takım uyum zorluklarını içerir. Kronik okul korkusu olan çocuklar sadece okuldan değil, aynı zamanda önceden zevk aldıkları faaliyetlerden de uzaklaşmaya başlarlar. Bu çocuklar ne ders çalışırlar nede belirli bir ilgi alanında faaliyet gösterirler. Ev çevresinde sıkıntılı bir biçimde zamanlarını geçirmeye çalışırlar. Bunun yanı sıra, bu tür çocuklar okula olan korkularını tüm çevreye genelleştirirler. Sonuç olarak bu çocukların gerek insan ilişkilerinde, gerekse yabancı oldukları ortamlardaki huzursuzlukları giderek artar.

Görülme Sıklığı:

Okul korkusu ana okuluna giden, ilk okula yeni başlayan çocuklarda sık görülür. Ülkemizde ana okulu zorunlu olmadığından o yaşlardaki çocukları tespit etmek çok güç olmaktadır. Ortaokul ve lise çağında da görülmektedir. Yaş büyüdükçe görülme sıklığı azalmaktaysa da tedavi güçleşmektedir. Yapılan araştırmalarda okul korkusu olan kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Her sosyo-ekonomik düzeyde görülmekle beraber, orta sosyo-ekonomik düzeyde daha fazla görülmektedir.

Bu Çocukların Ortak Özellikleri Şunlardır:

- Ebeveynlerince aşırı bir şekilde korunup kollanmışlardır.
- Attıkları her adımda anne-babanın onayını beklerler.
- Üslu, uyumlu ve anneye aşırı bağımlılıkları vardır. Annelerinden hiç ayrılmak istemezler; sanki onlara yapışık gibidirler. Anneden ayrılma korkusu yaşarlar.
- Her istedikleri anında karşılanmış ve anında tatmin isteyen, bu olmayınca "hileye" başvurabilen yapıdadırlar.

Okul Korkusunun Nedenleri:

1. Ayrılık Endişesi: Sorunun ilk nedeni sizden ayrı kalmanın getirdiği mutsuzluktur
2. Yeni deneyimlerle baş etme: Güçlüğe neden olan faktörlerden bir diğeri de çocuğunuzun değişim ve yeniliklerle baş etme ihtiyacıdır. Farklı bir ortama girme yabancılarla tanışma okul kurallarını öğrenme, kişisel disiplini geliştirme, grup projelerinde yer alma gibi deneyimler söz konusudur
- 3 Gerçekçi olmayan yüksek beklentiler: Yctişkinlerin beklentileriyle mücadele etmek, bazı çocuklarda strese yol açan başlıca etkidir. Bu daha çok, çocukların başarılarında mükemmeliyetçi bir tutum benimsemek şeklinde kendini gösterir.
4. Kendini yalnız hissetme: Arkadaş edinme konusunda yetersiz ya da isteksiz gibi görünen utangaç ve çekingen çocuklar, yalnızlığa ve reddedilmeye mahkumdurlar. Örneğin arkadaşlarından daha parlak ya da durgun olan bir çocuk arkadaşlarıncı alay konusu olabilir ya da soyutlanabilir
- 5.Zarar verici davranışlara maruz kalma: Okula başlayan çocukların başkaları tarafından zarar görmelerini kontrol etmenin yolu yoktur. Bu tüm yaş düzeylerinde görülebilir ve çocuklarda çok büyük endişe, acı ve üzüntüye neden olur.

Okul Korkusu Ne Zaman Ortaya Çıkar?

Yukarıdaki kişilik özelliklerini taşıyan çocuklarda ailede, çevrede meydana gelen bir yaşam olayıyla okul korkusu kendisini gösterir. Örneğin;

- Yeni bir kardeşin doğumu ve kıskançlık olayı,
- Ailenin ev değiştirmesi, göç etmesi, çevre değişikliği,

- Çocuğun ebeveynlerden birini veya başka bir yakınını kaybetmesi, aileden birinin hastaneye yatması,
- Anne-babanın uzun süren geçimsizlikleri,
- Okulda öğretmeni ya da arkadaşlarınca küçük düşürülme, korkutulma,
- Ailede sosyo-ekonomik kriz halleri gibi nedenlerle çocuklarda okul korkusu gelişebilir.

Okul Korkusu Olan Çocukların Ailelerine Öneriler:

- 1- Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
- 2- Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığundan veya okul arkadaşları veya öğretmeni ile ilgili konulardan. Şikâyet ediliyorsa okulu ziyaret edin.
- 3- Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin. Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneceğini ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi veriniz.
- 4- Okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin yakınmaya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürütmesine yardım edin. Muhalefet etmeye devam etseler de sınıfa girmesine eşlik etmek, sırasına yerleştirmek ve ardından hemen sınıftan çıkmak gibi konularda ısrar edin.
- 5- Eğer sorun zor ise; çocuğun bir-iki saatliğine, daha sonra yarım gün sonrada tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlayın.
- 6- Çocuğun, ailesini, önce günde iki kere sonra bir kere aramasına izin verin. Daha sonrada bu ayrıcalığı ortadan kaldırın.
- 7- Okula devam etmesi ve muhalefet etmemesi karşılığında evde ya da okulda başka ayrıcalıklar vermek gibi bir takım ödülleri sunun.
- 8- Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. Eğer, belirli gün veya hafta okula devam zorunluluğu varsa ve çocuk bu sınırı zorlamaya çalışıyorsa bu noktada pes etmek tamamen başa dönmek demektir. Yardım isteyin. Bu sorun genellikle ana-baba ve okul personelinin birlikte çabalarıyla aşılr.