

OKUL REDDİ



- Okul süreci ayrışma dönemidir. Ayrışma dönemi sancılı ve stresli bir süreçtir. Ayrışma döneminde iki tarafta (ebeveyn-çocuk) ayrılmak istemez. Zor olsa da büyümek için bu ayrışmanın yaşanması gereklidir.
- Ayrışma sürecinin sağlıklı yürütülmemesi okul reddine neden olabilmektedir. Sınırsızlık, ayrılma kaygısı, sosyal kaygı ve okul fobisi okul reddinin nedenlerindedir.

Okul Fobisi

- Okul çağına gelmiş bir çocuğun kuvvetli bir endişe ile okula gitmek istememesi, bu duruma direnç göstermesidir.
- Okul fobisi daha çok 5-6 yaşlarında (Okul Öncesi-İlkokul) ile 11-12 yaş (Ortaokul) grubundaki çocuklarda görülmektedir. Okul fobisi sadece okula başladığı zaman değil, ilerleyen zamanlarda da yaşanan bir durumdur.

Okul Fobisi Tetikleyicileri

- Ailede karşılaşılan hastalık, göç, ölüm, sosyoekonomik değişiklikler
- Okul veya öğretmen değişikliği
- Farklı nedenlerle okuldan uzak kalma
- Ebeveyn ya da öğretmenin yüksek beklentisi
- Olumsuz aile ortamı
- Yeni bir kardeşin olması
- Aşırı koruyucu ya da otoriter aile tutumları
- Anne-babanın boşanması
- Anne babanın okula yönelik endişelerinin çocuğa yansıtması
- Akranları tarafından dışlanma, alay edilme, zorbalığa uğraması

Okul Fobisi Belirtileri

- Mide bulantısı
- Kalp çarpıntısı
- Ağız kuruluğu
- Titreme
- Terleme
- Uyuşma
- Sık idrara çıkma
- Nedensiz ağlama
- Baş ve karın ağrısı

gibi fiziksel belirtiler görülür.

Okul fobisinin belirtileri, genellikle okula gidiş saatlerine yakın veya pazar akşamından başlar ve daha sonrasında bu belirtiler kendiliğinden geçer. Çocuğumuzda bu belirtilerim gözlemlediğimizde görmezlikten gelmek yerine bir uzmana başvurmanız gerekmektedir.

Okul fobisi her çocukta görülebilir. Eğer doğru zamanda ve doğru müdahale edilmezse çocuğun eğitim ve sosyal yaşamı olumsuz etkilenecektir.

Okul fobisi çocuğu sadece akademik olarak değil; sosyal ve duygusal olarak da olumsuz etkiler. Okul fobisi tespit edilmiş çocuk desteğe ihtiyaç duyar. Bir uzman tarafından sorunun nedenleri araştırılarak çocuğun endişeleri azaltılmalıdır. Okul fobisine müdahale ne kadar gecikirse çocuğun okula, derslere ve arkadaşlarına adaptasyonu da o kadar güçleşir.

"Okul Fobisi" nin Çözümü

Okul fobisi yaşayan çocuğa suçlama, yargılama yapılmamalıdır. Bu durumun geçici olduğu çocuğa anlatılmalıdır.

Sistematik bir yaklaşımla (annenin önce sınıfa sonra koridora ve daha sonra da bahçeye kadar eşlik etmesi ya da çocuğun okulda bulunma süresinin kademeli olarak arttırılması) okula uyumu sağlanmalıdır.

Aile içi ilişki ve iletişimde bozulmalar varsa fark edilip çözmeye çalışılmalıdır.

Çocuğun olabildiğince gerek okul içinde gerek okul dışındaki akranlarıyla iletişim kurması sağlanmalıdır.

Ebeveyn, öğretmen ve okul arasında sağlıklı bir iletişim kurulmalıdır.

Ailelere Öneriler

- ✘ Çocuğunuzun okula gitmesi için şefkatli, kararlı ve tutarlı olun.
- ✘ Çocuğunuzun okula düzenli gitmesini sağlayın.
- ✘ Okul yaşamını hikayelerle ya da oyunlarla anlatın.
- ✘ Okula gideceği gün normal bir gün gibi davranın.
- ✘ Yeni kardeş varsa sevginizi dengeli bir şekilde gösterin.
- ✘ Çocuğunuzdan yapabileceğinden fazlasını istemeyin.
- ✘ Kıyaslama yapmayın.
- ✘ Okul alışverişini birlikte yapın.
- ✘ Okulun sadece ders çalışma yeri olmadığını, eğlenerek oyun oynayabileceğini, yeni arkadaşlıklar edineceğini anlatın.
- ✘ Yemek ve uyku saatinin belli olduğu bir düzen oluşmasını sağlayın.
- ✘ Ebeveynler olarak sabah vedalaşmalarını çabuk ve kısa tutun.
- ✘ Çocuğunuzun korku ve kaygıları varsa bunlar hakkında onunla konuşun, onu dinleyin, anladığınızı ona hissettirin.
- ✘ Okulun sadece ders çalışma yeri olmadığını, eğlenerek oyun oynayabileceğini, yeni arkadaşlıklar edineceğini anlatın.
- ✘ Çocuğunuzun okulda yapılan oryantasyon programına katılmalarını sağlayın

Çocuğunuz bir ayda hâla okula uyum sağlayamadıysa mutlaka bir uzmana başvurun

