

## OKUL FOBİSİ



## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÖLÜMÜ

Ocak - 2020

## FARKLI BİR YAŞANTIYA BAŞLARKEN...

Farklı bir yaşantıya başlamak bireyler için her zaman kolay olmayabilir. Yeni bir ortama uyum sağlamak, tüm potansiyelini yansıtarak işlev göstermek için bireyin bulunduğu ortamda uyum göstermesi önemlidir.

Çocuklar okula başlama döneminde ilk kez ailelerinden uzun süreli uzak kalmakta ve yine ilk kez bulunduğu okul ortamına alışmaları gerekmektedir. Bu durum bazı çocuklar için daha fazla zorlayıcı olarak, okula uyum sürecini olumsuz etkilemektedir.

Çocukların genel endişe ve korku seviyelerindeki artış sebebiyle okula gitmek istememe davranışına **okul fobisi** denir (Berg 1996, Bernstein 1990, Kaplan 1996).

Oku fobisi yaşayan çocuklar; ebeveynlerinin tüm uğraşlarına rağmen, okula devam etmeleri gerektiğinde psikosomatik hastalıklar ( karın ağrısı, mide bulantısı vs.), ağlama ve yakında gibi belirtiler göstermektedirler.

## OKUL FOBİSİ TÜRLERİ...

Okul fobisi genellikle 3 şekilde kendini göstermektedir;

1. Okula başlanılan günden itibaren uzun süren isteksizlik
2. Daha önce belirti vermeksizin ani başlayan genellikle psikosomatik hastalıklar görülen isteksizlik
3. Hemen ortaya çıkmayan, okula devam eden ancak kronik olarak; mutsuzluk, isteksizlik, depresyon ile devam eden ve okul uyumunu sonradan bozan okul fobisi.

## NELER YAPILMALI?

Okul fobisinin sağaltımında temel amaç öğrencinin en kısa sürede okula devamını sağlamaktır. Bunu sağlamak adına farklı psikoterapi yaklaşımları ( okullarda özellikle kısa süreli çözüm odaklı tedavi), ilaç tedavileri, Ancak en önemlisi öğrencinin aile yaşantısını incelemek, öğrenci hakkında genel ve ayrıntılı bilgiler edinmek, öğretmeni ve arkadaşları ile görüşerek genel bir tablo çizilerek işe başlanmalıdır (Kerimoğlu 1996).

## OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ NELER OLABİLİR?

Okul fobisinin temelinde; aile etkisi öne çıkmaktadır. Ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, aile yapısı ( geniş aile vs.) ve özellikle annenin psikopatolojik özellikleridir. Anne-çocuk ilişkisinin bağımlı ilişki üzerinde gelişmesi okul fobisinin ortaya çıkmasında oldukça etkilidir (Bernstein, 1990).

## ÇOCUĞUMDA OKUL FOBİSİ VAR!

İlk olarak öğrencinin devam ettiği okulda bulunan uzman kişilere danışılması gerekir. Söz konusu uzman kişiler öncelikle sınıf öğretmeni ve daha sonraki aşamaları için ise okul psikolojik danışmanı ya da rehber öğretmenidir. Uzman kişilerden bilgi alındıktan ve süreç izlendikten sonra eğer istenilen düzelme sağlanamaz ve okul fobisi ortadan kalkmaz ise bu kez çocuk psikiyatri servisine başvuru yapılmalıdır.

