



Dr. Şebnem Soysal*, Dr. Şahin Bodur**

İlköğretim 1. sınıf öğrencisi olan Umut B., son iki aydır şiddetli karın ağrısı, kusma ve ateş öyküsüyle başvurdu. Fizik incelemesi normal olarak bulundu. Umut B.'nin yakınmalarının okula başlamasıyla birlikte ortaya çıkması ve tatil günlerinde olmaması psikolojik nedeni olduğunu düşündürdü. Umut, üç çocuklu, orta sosyo-ekonomik düzeyde bir ailenin en küçük çocuğuydu. Küçüklüğünden beri ailesine özellikle de annesine çok düşküdü. Akranlarına göre narin yapısı dikkati çekiyordu. Sessiz, sakin ve korku dolu davranış örüntüsünün altında oldukça zeki bir çocuktu. Yapılan psikometrik incelemesi sonucunda zihinsel gelişiminin, görsel algılamasının ve ince motor eşgüdümünün yaşıyla uyumlu olduğu bulundu. Ancak annesiyle olan bağlanma örüntüsünün kuruluş biçimi Umut'un sorunu hakkında önemli ip ucu niteliğinde idi. Umut okuldan korkuyordu. Okuldayken ya çok sevdiği annesine bir şey olursa o ne yapardı. Okula gitmediği zamanlarda neşeli, uyumlu bir çocukken, okula gidiş zamanı yaklaştıkça acıdan kıvrınmaya başlıyordu. Umut küçüktü ve "Bu yıl okula gitmese de olur" diyordu annesi... Umut B'nin sorunu seneye geçer miydi? Okul korkusu..

İlk olarak 1913'de Jung tarafından tanımlanan okul korkusu duygudurum bozukluklarının erken bir işareti olarak değerlendirilebilir. Bu konudaki gözden geçirme yazıları incelendiğinde çocukluk çağında çökkünlük ve kaygı bozuklukları nedeniyle tedavi edilen hastaların büyük bir bölümünün okul korkusu yaşadığı görülmektedir.

Okul korkusu, Psikiyatrik Hastalıkların Tanımsal El Kitabı'na (DSM-IV) girmemiş olmasına karşın pek çok psikopatolojinin ön belirtisi olması nedeniyle oldukça önemlidir. Hastalığın tanımlanması yaklaşık 100 yıl önceye dayanmaktadır. Jung'ın dikkat çektiği bu hastalığı, ilk olarak Melanie Klein ve Anna Freud psikoterapi ile tedavi ettiklerini bildirmişlerdir. Broadwin (1932) hastalığın nedenlerini araştırmış ve sonuç olarak çocuğun okula gitmekten ve evden ayrılmaktan korktuğunu belirlemiştir. Patridge (1939) bu çocukların annelerinden ayrılmak istemedikleri için okula gitmek istemedikleri düşüncesini ileri sürdürmüştür. Okul fobisi (school phobia) tanımı, Johnson ve arkadaşlarının (1941) çalışmalarıyla kullanılmaya başlanmıştır. İngiltere' de okul fobisine seçenek

olarak okulu redetme (school refusal) terimi kullanılmaya başlanmıştır.

Okul korkusunun nedeni anne ve bebek arasında kurulan güvenli bağlanma ilişkisine kadar uzanmaktadır. Anne ve çocuk arasındaki bağlanma örüntüsünün ne derece sağlıklı kurulduğu ilk resmi ayrılık olan okula başlama ile test edilebilir. Bebeğin annesine bağlanmasındaki temel neden gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Kuşkusuz ki bu gereksinimlerin hepsi aynı yoğunlukta değildir. Bazıları belirli bir önceliğe sahiptir. Annenin bebeğin gereksinimlerini karşılayabilme derecesi ileriki dönemde bebeğin bir birey olarak ortaya koyacağı davranışlar üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Anne yalnızca açlık ve susuzluk gibi birincil gereksinimlerin doyurulduğu bir merkez değildir. Bebeğin anneye bağlanmasının en önemli nedenlerinden birisi, annenin bebekteki korkuyu azaltma yeteneğidir. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde, yeni bir durumla karşı karşıya kalındığı zaman, çocuğun göstereceği tepkiye annenin davranışı çok belirleyicidir. Piaget'in 2-7 yaş arasındaki süreci kapsayan işlem öncesi döneminde, uyarılara karşı nasıl tepki verileceği biçimlenmektedir. Bu dönemde çocuk dil yeteneklerini ve simge oluşturma becerisini geliştirir. Belirteçleri (nesnel durum, nesnelere yerine geçen sözcük ve imgeler) anlamlardan (bu kelime ve imgelerin çağrıştırdığı algılanamayan durumlar-olaylar) ayırt etmeye başlar. Nesne sürekliliğini kazanan çocuk, oyunlarında düş gücünden yararlanmaya başlar. Nesnelere işlevleri dışındaki olguların simgeleriymişçesine davranma yetisi bu dönemde gelişir. Bu düzeyde çocuk gittikçe artan bir biçimde dış dünya ve kendi eylemlerinin soyut betimlemelerini denemeye başlar. Korku, kaçma ve kaçınma davranışları da bu dönem içerisinde öğrenilmektedir. Bu dönemde görülen en belirgin korku ise ayrılma korkusudur. Ayrılma korkusunda, korkunun nedeni genellikle çocuk değil, annedir. Anne, çocuğun kendisinden ayrılıp, örneğin okula başlamasını istemez ve bunu çok dolaylı ve ince iletilerle çocuğa aktarır. Anne, çocuğa o okula başladığında kendisinin bütün gün onu bekleyeceğini, bunu yaparken onu çok özleyeceğini, birlikte ne kadar güzel zaman geçirdiklerini anlatmaya başladığında ve bunu uzunca bir zaman sürdürdüğünde, çocuk

okula başlamayı adeta annesine ihanet etmekle eşanlamli tutmaya başlar ve okula gitmek istemeyebilir. Bu da okul fobisi ya da ayrılma kaygısı olarak tanımlanabilir. Bu durumda; ayrılma korkusunun uzamış haline de okul korkusu demek yanlış olmayacaktır.

Çalışmalar, özellikle ilköğretim döneminde olan çocukların yüzde beşinin okul korkusu yüzünden okuldan geri kalmakta olduğunu göstermektedir. İlköğretim ikinci devrede ve lisede de görülebilen okul korkusunun tedavisi, yaşı küçük olan çocuklarda daha kolay olmaktadır. Okul korkusunun, erkek ve kız çocuklarda görülme sıklığı eşittir. Çocuğun okula başlama yaşı olan 5-7 yaşlar ve yine ilköğrenimin bittiği, daha büyük sınıflara başlama dönemi olan 12-14 yaşlar arasında en yüksek oranda ortaya çıktığı saptanmıştır. Uzunlamasına yapılan çalışmalar, okul korkusu olan olguların çoğunun okula döndüğünü göstermektedir. Prognozu ya da klinik gidişi olumlu yönde belirleyen etmenler arasında zeka, tedavinin 14 yaşından önce başlatılmış olması ve yatarak tedavi gören hastalarda, taburcu olurken belirtilerin ortadan kalkması sayılabilir.

Okul korkusu nasıl ortaya çıkmış olursa olsun, kaynağı genellikle anneden ya da anne yerine geçen kişiden ayrılma korkusudur. Bu hastalık aslında bir aile nevrozudur. Okul korkusu olan çocukların bulunduğu ailelerde genellikle aile bireyleri birbirine çok bağlı ya da bağımlıdır. Sürekli biri öbürüne bir şey olacağı korkusunu yaşamaktadır. Buna ek olarak evdeki çatışmalı ortam ya da küçük kardeşin anne ile daha fazla yakınlaşabileceği düşüncesi, çocuğun aklının evde kalmasına ve okulda durmakta zorlanmasına neden olabilir. Çocuk için anneden ayrılma sayılabilecek her türlü olay, annenin hastalanması ve hastaneye yatması, annenin ya da çocuğun bağımlı olduğu kişinin bir süre için evden uzak kalması, kardeş doğumu nedeniyle annenin ilgisinin bölünmesi ya da boşanma sözü geçen bir ana baba kavgası ortaya çıkartıcı etkenler olarak sayılabilir.

Okul korkusu geliştiren çocukların kişilik özellikleri incelendiğinde genellikle başarı kaygısı olan, uslu, uyumlu ve aşırı onay bekleyen bir kişiyle karşılaşılır. Bu kişilik özelliklerine sahip çocuklarda yaşam alanında ortaya çıkan herhangi "örseleyici" bir durum "kriz" olarak yorumlanabilir ve hastalığı başlatabilir.

Okul korkusuyla baş etmede ailelerin izleyeceği bazı yöntemler vardır. İlk olarak çocuğun okula gitmesi konusunda tutarlı davranmak gerekmektedir. Okul korkusuyla baş etmede yapılacak ilk iş çocuğun olabildiğince çabuk okula geri dönmesidir. Okula devam etme

çocuk için kendi gündemini oluşturmasını sağlayacak, çocuğun korku nedeniyle yaşadığı belirtiler azalacak ve tüm bunların sonunda çocuk okula gitmekten yeniden zevk almaya başlayacaktır. Okula gitme zamanı yaklaştıkça ebeveynlerin kaygılarını kontrol etmeleri gerekmektedir. Anne-baba çocuğun huzursuzlanacağına yönelik bir kaygıya sahiplerse bu onların duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyecektir. Bu nedenle çocuk okula gideceği gün, aile üyelerinin sıradan bir günmüş gibi davranmaları, korkuyu çağrıştıracak ya da tetikleyecek davranışlardan uzak durmaları gerekmektedir. Çocukla korkusunu ve nedenleri konuşmak onun duygu ve düşüncelerinin önemli olduğunu iletmek açısından önemlidir. Ancak, bu durum sürekli olarak bu korkuyu konuşmaya ve gündem oluşturmaya dönüşmemelidir. Çocuğun aile üyeleri dışında da yakın ilişkiler kurabileceği insanların olması kendini güvende hissetmesi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle çocuk akranlarıyla iletişim kurması yönünde desteklenmelidir. Öğretmene durumla ilgili bilgi verilmesi ve işbirliği yapılması tedaviyi kolaylaştıracaktır. Bir süre sonra öğretmen, çocuğun dünyasında en etkin, en vazgeçilmez kişi olur. İlkokul çağındaki çocukların eğitiminde en temel öge, öğretmen ile çocuklar arasındaki ilişkidir. Bu ilişkinin niteliği, çocuğun okula ve arkadaşlarına karşı gösterdiği tepkiyi, başarısını ve gelişimini etkiler. Okul korkusunda öğretmen, çocuğun kaygısının kaynağının okulla bağlantılı olmadığını anlamalı ve bu kaygının doğru ele alınması konusunda aile ve hekimle işbirliği yapabilmelidir. Öğretmenin tutumu çocuğun okulu sevmesi, kendini güvende hissetmesi yönünde olursa sorun çok daha çabuk çözülebilir. Çocuğun okula yeniden alıştırılması davranışçı tedavi teknikleri doğrultusunda, sistematik duyarsızlaştırma ve koşullandırma yöntemleri ile sağlanır. Bu arada çocuğun okula gitmesi desteklenirken, bir yandan da aile içi ilişki ve iletişimlerdeki bozuk yanlar ve bu korkuya yol açan nedenler, çocuk ve aile ile birlikte ele alınarak çözümlenmeye çalışılır.

Tedavideki temel amaç okul korkusu olan çocuğu derhal okula döndürmektir. Doktorlar, tıbbi durumu evde kalmayı gerekmedikçe okul korkusu olan çocuklara mazeret raporu vermekten kaçınmalıdır. Tedavide ailesel ve diğer katkıda bulunan sorunlar belirlenmeli birlikte giden psikiyatrik hastalık varsa saptanmalıdır. Okul korkusu olan çocukların sıklıkla organik belirtileri olduğundan, doktorlar durumun bir tıbbi hastalıktan çok psikolojik bir sorun olduğunu kabul ettirmekte zorlanabilirler. Bu nedenle tedavi ekibi değişik meslekleri kapsar

nitelikte olmalıdır. Bu ekip doktor, çocuk, aile, okul personeli ve psikiyatristen oluşmalıdır.

Bu bozukluğun giderilmesinde çocuğun ailesi büyük önem taşır. Okula gitmediği için çocuk suçlanmamalıdır. Bu sıkıntılı durumun geçici olduğunu, bazı başka çocuklarda da görüldüğünü ve kolaylıkla iyileştiğini çocuğa anlatmak iyi olur. Aileye aşağıdaki önerileri vermek yararlı olur:

- Çocuğun okula gitmesi konusunda ailenin tüm bireyleri olarak kararlı ve ısrarlı olun. Gitmemesi halinde sınıf içindeki grup çalışmalarında aksaklıklar olacağını anlatın. Kararlılığınızı sözel olduğu kadar beden diliyle de çocuğa yansıtın. En ufak bir tereddüt fobiye tetikleyen bir uyarıcı niteliği taşır.

- Doğrudan onu üzen bir şey olup olmadığını sorun. Size yalnızca kendini hasta hissettiğini ve okulda hoşuna gitmeyenlere ilişkin aklına hiçbir şey gelmediğini söyleyebilir. Siz yine de bu konuda onunla görüşün. Okul yaşamının temel boyutları hakkında konuşun. Örneğin; arkadaşlar, sınıf çalışması, oyunlar, oyun alanındaki etkinlikler, okul yemekleri, okul tuvaletleri ve öğretmeni.

- Davranışlarındaki herhangi bir değişikliği ayırt etmeye çalışın. Dikkatli düşündüğünüz zaman, bazı yönlerden davranışlarında bir değişiklik olduğunu fark edebilirsiniz. Örneğin belli bir arkadaşı hakkında artık hiç konuşmaması ya da öğretmeniyle ilgili yalnızca olumsuz yorumlar yapması gibi. Bu sizi sorunun kaynağına götürebilir.

- Sınıf öğretmeniyle görüşün. Çocuğunuzun sınıf öğretmeni, okuldaki gelişimine ilişkin en iyi bilgi kaynağıdır. Ona kaygılarınızı açıklayın ve onun gözlemlerini, düşüncelerini dinleyin. Bu, aynı zamanda öğretmenin dikkatinin, önceden farkında olmadığı bir noktaya, çocuğunuzun mutlu olmayışına çekilmesini sağlayabilir.

- Gerekli gördüğünüz yerde değişiklik yapın. Sorun bazen kolaylıkla çözülebilir. Örneğin; sınıf içinde grup değişikliği ya da sınıf öğretmenin birkaç gün ek yardımda bulunması; çocuğunuzun biraz yatışması, sorunun çözülmesi için yeterli olabilir. Bunun gibi elverişli bir çözüm varsa, en yakın zamanda uygulamaya çalışın.

- Çocuğunuzun düzenli olarak okula gitmesini sağlayın. Sorun ne olursa olsun ya da sorunu çözeniz ne kadar uzun sürerse sürsün, çocuğun okula düzenli olarak gitmesi çok önemlidir. Ne kadar uzun süre okula devamsızlık yaparsa, yeniden düzenli olarak gitmeye başlaması o kadar zorlaşacaktır. Her şeyin yolunda gideceği konusunda her zaman ona güven vererek, ağlayacakmış gibi görünse bile yine de onu okula götürün.

- Çocuğun okul fobisini tetikleyen etken evdeki sorunlardan kaynaklanıyorsa, bu sorunları çözmeye çalışın. Çocuk öncelikli olarak huzurlu bir ev ortamına gerek duyar. Sağlıklı gelişim ve eğitim ancak böyle bir ortamda olanaklıdır.

- Bağımlı olduğu ebeveyn yerine okula diğer ebeveynin götürmesini ya da okul servisiyle gitmesini sağlayın.

Okul korkusunun ilaçla tedavisinde davranışsal ve psikoterapötik girişim birleştirilerek kullanılmalıdır. Çok sayıdaki çalışmada farmakolojik ajanların okul korkusunu tedavi etmede etkin rol oynadıkları görülmüştür.

İmipramin (Tofranil) gibi trisiklik ve tetrasiklik ilaçlar genellikle günlük 25 mg'lık dozlarda başlanır ve terapötik etki oluşana kadar günlük 150-200 mg'a kadar 25 mg'lık dozlarda artırılır. Günlük 200 mg ile hiçbir etki ortaya çıkmıyorsa, terapötik kan düzeyine ulaşıp ulaşılmadığını belirlemek için imipraminin ve aktif metaboliti, desmetil imipraminin plazma düzeyleri araştırılmalıdır. Antidepresan etkisi dışında, imipraminin ayrılmaya bağlı panik ve korkuyu azaltacak sonuçlar ortaya çıkardığı iddia edilmiştir.

Son zamanlarda SSRI'ların da okul korkusunda kullanılmaya başladığını vurgulamak gerekir.

Benzodiazepinler okul korkusunun tedavisinde kısa süreli bir etki oluşturmaktadır. Benzodiazepinlerin kullanımını kısıtlayan en önemli etmen, kesilme belirtileri ortaya çıkma olasılığıdır. Sıkıntı belirtilerini giderir ancak bu etki uzun sürmez. Diğer yan etkileri sedasyon, irritabilite ve bilişsel işlevleri bozmadır. Bağımlılık ve sayılan yan etkilerinden dolayı benzodiazepinler yalnızca birkaç hafta kullanılması önerilir. Beta blokörler sıkıntının titreme, yüz kızarması, terleme, çarpıntı gibi somatik belirtilerini azaltır. Ancak duygusal belirtilere etki etmez.

Sonuç olarak, okul korkusu çocuk, aile, ruh sağlığı uzmanları ve okul çalışanlarının işbirliği içerisinde çözebilecekleri bir sorundur.

Kaynaklar

1- Berg I. School Avoidance, school phobia and truancy. Child and Adolescent Psychiatry. M.Lewis (ed.). 2. edition. Williams&Wilkins: 1996. 1104-1110.

2- Fremont WP. School refusal in children and adolescents. American Family Physician.2003; 68(8): 28-38.

3- Heyne D, K,ng N, Tonge BJ, Cooper H. School refusal epidemiology and management. Pediatric Drugs. 2001; 3(10):719-732.

4- Synopsis of Psychiatry 25 th Anniversary Edition Separation Anxiety Disorder 1229-1235

5- Yavuzer, Haluk. Okul Çağı Çocuğu. İstanbul:Remzi Kitabevi, 1.