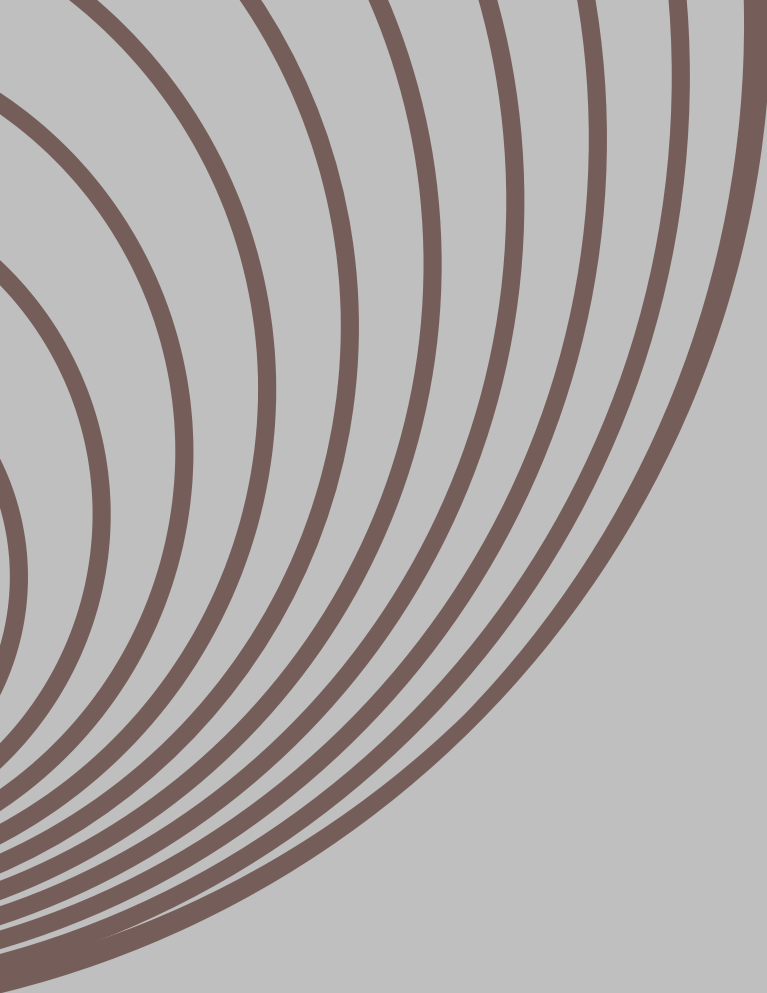


PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İÇİN

OKUL REDDİ EL KİTAPÇIĞI



Defne Rehberlik ve Araştırma Merkezi



İçindekiler

Okul reddi nedir?

Kullanılabilecek teknikler

Okul reddi ile okuldan
kaçmayı ayırt etmek

Nüks önleme

Okul fobisinin bilişsel
formulasyonu

Öğretmenler ile işbirliği

Psikolojik danışman olarak ne
yapmalıyız?

Ebeveynler ile işbirliği

OKUL REDDİ NEDİR?

Okul reddi, çocukların çeşitli duygusal sorunlar nedeni ile okula gitmekte zorlanması, birçok durumda devamsızlık yapması ile karakterize psikososyal bir sorundur. Okul reddi terimi daha tanımlayıcı ve kapsamlı olduğu için literatürde 'şemsiye terim' olarak kabul edilmektedir.

Çocuklar ebeveynlerinden ayrılmak istememe (örneğin ayrılık anksiyetesi tanısı almış çocuklar), okuldan kaynaklanan korku (akran zorbalığı, toplum önünde konuşmaktan, eleştirilmekten korkma, sınavlarda, okul faaliyetlerinde başarısız olmaktan endişe duyma gibi), yaygın anksiyete, travma ve depresyon gibi problemler nedeni ile okul reddi yaşayabilir.

OKUL REDDİ NEDENLERİ



Okul Reddi Nedenleri

- *Okul fobisi*
- *Ayrılık anksiyetesi bozukluğu*
- *Sosyal anksiyete bozukluğu*
- *Panik bozukluk*
- *TSSB*

Tanı için bir hekime yönlendirme yapmak klinik açıdan önemlidir

Okul reddi klinik bir tanı olmayıp bir belirti olarak değerlendirilmektedir. Anksiyete bozuklukları başta olmak üzere birçok ruhsal bozukluğun belirtisi olabilmektedir. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, özgül fobi ve anksiyete ile giden uyum bozukluğu okul reddi ile birlikte en sık görülen tanılardır.

Okul Reddi ile Okuldan Kaçma Davranışını Ayırt Etmek

Okul reddi, çocukların anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlar nedeni ile okula devam edememesi olarak tanımlanmaktadır. Okul korkusu olan çocuklar “gerçek okul durumundan korkma ve kaçınmadan çok, bağlı oldukları kişinin yokluğu veya kaybından ya da güven duydukları ortamdan uzak kalmaktan korkanlar” olarak tanımlanmıştır.

Okul reddi ile okuldan kaçma davranışının birbirinden farklı iki durum olarak değerlendirilmesi gerekir.

Okul reddini okuldan kaçmadan ayırmak için, okul reddi olan çocuklarda görülen bazı ortak özellikler belirlenmiştir.

1. Uzun süre okul devamsızlığıyla sonuçlanan okula gitmede ciddi zorluk
2. Okula gitme zamanı geldiğinde, çocuktan okula gitmesi istediğinde aşırı korku, öfke patlamaları ve mutsuzluk gibi belirtileri olan şiddetli duygusal sorunlar ya da duygusal bir temeli olduğu düşünülen fiziksel hastalık yakınmaları ortaya çıkarma
3. Okul zamanında ebeveynlerinin ya da diğer aile bireylerinin bilgisi dâhilinde evde kalma
- 4.Şiddetli antisosyal davranış/davranım bozukluğunun olmamasıdır.

Okuldan kaçan çocuklarda, okula gitme konusunda anksiyete ya da korku görülme olasılığı düşüktür. Genel olarak okula ilgi duymaz, okul dışında daha keyifli zaman geçirir ve okul kurallarına uymama nedeniyle ara ara devamsızlık yaparlar. Okul reddi olan çocukların tersine, okuldan kaçan çocuklar devamsızlıklarını çoğu kez ebeveynlerinden gizlemektedirler. Ayrıca bu çocuklar okul reddinin aksine duygusal bir bozukluktan çok davranış bozukluğu tanısı almaktadırlar. (Bahalı ve Tahiroğlu, 2010)

Okul reddi, bir çocuğun ruh sağlığı acilidir. Kısa ve uzun vadede olumsuz sonuçlara sebep olduğu için ciddi bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenlerden dolayı okul reddi üzerine çalışmak çok önemlidir. Burada temel amaç çocuğun en kısa süre içerisinde okula dönmesini sağlamaktır.

Yapılan araştırmalara göre okul reddi durumunda etkililiği en güçlü olan yaklaşım Bilişsel Davranışçı Terapidir (BDT). Bu sebeple BDT'nin öncelikli olarak kullanılması önerilmektedir. Bu yöntem çocuğa, ebeveyn ve öğretmenlere, güçlüklerin üstesinden gelmeyi sağlayacak çözümler sunmaktadır.(Bahalı ve Tahiroğlu,2010)

BDT için en az 3-4 haftalık bir süreç önerilmektedir. Bu süreçte ebeveyn,  ocuk ve öğretmenler ile düzenli görüşme yapmak önemlidir. Yapılan bu görüşmelerde, okula düzenli olarak gitmeleri için çocukları teşvik etmeli ve buna uygun davranışların planlanması konusunda yardımcı olunmalıdır.(Bahalı ve Tahiroğlu ,2010)

Bilişsel yaklaşımda çocuğun kaygıya neden olan düşüncelerini tanıması ve kontrol etmesi sağlanarak savruk düşüncelerle baş etmesi amaçlanmaktadır. Bu yüzden, kaygı uyandırıcı algılar daha olumlu düşüncelerle karşılaştırılır ve çocuğa bu gibi algılarının kaygısını nasıl artırdığı ya da azalttığı gösterilmektedir.



Son olarak, okula geri dönüşü sağlarken geçilecek aşamaların ayrıntılı olarak belirlendiği bir plan hazırlanmalıdır. Yapılan aşamalı geri dönüş, okula geri dönmeyi kolaylaştırmaktadır.

Tetikleyici : Okula gitme , okul için hazırlanma, okulu hatırlatan eşyalar, zil sesi, kıyafet

Otomatik Düşünceler:
Felaket düşünceleri.
Öğretmen soru soracak,
Okulda deprem olacak

Psikolojik belirtiler: Korku,kaygı
Bedensel belirtiler:Kalp çarpıntısı,titreme,karın ağrısı,baş ağrısı,nefes alıp vermede güçlük

Davranış:
Kaçma (Terk etme, eve gitme)
Kaçınma (Okula gitmeyi reddetme)
Güvence (Yanında anne varken durmak)

Okul Fobisinin Bilişsel Formülasyonu

PSİKOLOJİK DANIŞMAN OLARAK NE YAPMALIYIZ?

İyi bir terapötik işbirliği kurun. Çocukla güvene dayalı sıcak ilişki kurulmadan, onu sürece hazırlamadan yapılan yüzleştirmeler kaygıyı korkuyu pekiştirebilir. (Hemen okula gönderelim, sınıfa getirelim gibi hızlı müdahaleler ters etki olabilir)

Empatik yaklaşın

Şefkatli yaklaşın

Çocuğun zorluğunu anlayıp kaygısını kabullenin. Ebeveyn ve öğretmenleri ile iyi ilişkiler içerisinde olun. Süreç içerisinde birlikte çalışın. Çünkü çocuk-ebeveyn-öğretmenler arasındaki işbirliği önemlidir

PSİKOLOJİK DANIŞMAN OLARAK NE YAPMALIYIZ?

Duyguları tanıma ve duygularla başa çıkma üzerine çalışın.

Gelişmeler sürekli bir artış biçiminde değil, daha çok inişli çıkışlıdır. Çocuk kaygısını yener okula devam eder ama bazen kaygı tekrarlayabilir, korku artabilir, okula gitmeyi reddedebilir.

Kaçma, kaçınma ve güvence davranışları sürdürücü etki yapar. Yardımcı olmaz. Bunu ebeveyn ve öğretmenlere anlatmalısınız.

KULLANILABİLECEK TEKNİKLER



KULLANILABİLECEK TEKNİK ÖRNEKLERİ

*Hadi bakalım elinde bir limon varmış. Onu sıkıyormuşsun gibi yap . Hadi sık şimdi. Bütün suyunu çıkarman gerekiyor. Bakalım ne kadar çıkaracaksın.

*Sakin bir ses tonuyla ‘ Ellerimi tut ve benimle birlikte nefes al. Bir dakika içerisinde nefesin yavaşladığında kendini daha iyi hissedeceksin. O zaman bununla ilgili konuşabiliriz.

*Ahtapot gibi ol ve kendini rahat bırak.

*Bir kaplumbağa olduğunu düşün. Şimdi kafanı evinin içerisine iyice bir çek bakalım. Şimdi bir robot gibisin. Hadi şimdi bir robot gibi yürü.

BUTON METAFORU



Kaygı/korku beynin tehlikeye karşı bir alarm sistemidir.

- Bu odada şu an bir yangın alarmı var. Bu alarm sizce niye var?
- Tehlikeye karşı uyarsın, önlem alınsın vb. diye
- Peki bu alarm hiç çalışmazsa sence ne olur?
- Yangın çıkar, tehlikeden haberimiz olmaz, kayıplar olur vb.
- Diyelim ki bu alarm yangına değil de kahve dumanına bile yangın var diye düşünerek ötmeye başlıyor. Çok hassas çalışırsa ne olur?
- Boşuna panik olunur işler aksar vb.

Beynimizin de aynen yangın alarmı gibi tehlike alarmı var. Bizi korumak için oraya yerleştirilmiş. Bazen bu alarm bazı kişilerde oldukça hassas çalışabiliyor. Sence senin tehlike alarmın nasıl çalışıyor? Beraber onun hassasiyetini ayarlayalım . İster misin ?



ANKSİYETE MERDİVENİ OLUŞTURMA

- Korkuyu üstesinden gelinebilir küçük parçalara bölün.
- Her aşama ile ilgili tahmini kaygısını ölçün(puan verme)
- Çocuğun üstesinden gelebileceği başlangıç noktası bulun.
- En kolaydan en zora doğru bunları sıralayın
- Çocuğun başarabileceği aşamadan başlayın ve hedefleri gerçekleştirin

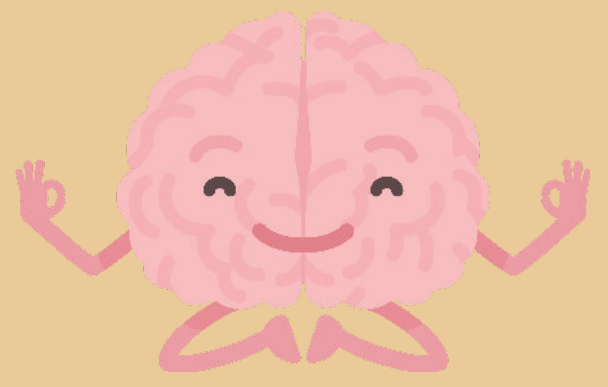
DIŞSALLAŞTIRMA/ÇİFTE STANDART

Kişiler başkalarını değerlendirmekte daha objektiftirler. “Bu belirtiyi yaşayan başka birisi ya da arkadaşınız ne düşünürdü?” gibi bir soru ile danışana farklı alternatifleri bulması açısından kolaylık sağlanabilir

KADEMELİ UZAKLAŞMA

- Ebeveyn çocuk ile birlikte okulun ilk günü aynı sınıfta hatta aynı sırada kısa süre okulda kalmalı (iki saat veya en fazla yarım gün.)
- İkinci gün ebeveyn sınıfta ama çocuğun sırasına oturmadan çocuğun kendisini görebileceği bir yerde beklemeli.
- Üçüncü gün ebeveyn sınıfta 15 dakika kalmalı, çocuğa sınıfın kapısında bekleyeceğini söyleyerek dışarı çıkmalı ancak gerçekten kapıda beklemeli ve çocuk her baktığında anneyi görmeli.
- Dördüncü gün ebeveyn çocuğu sınıfa bıraktıktan sonra bir ders kapıda bekleyeceğini, daha sonra bahçede olacağını açıklamalı. “İstersen tenefüslerde sen bahçeye gelebilirsin veya ben sınıfa gelebilirim.” seçeneğini sunmalı.
- Son gün ebeveyn, bahçede 2 ders saati kalabileceğini daha sonra eve döneceğini ancak ders bitiminde almaya geleceğini söylemeli. Her gün başarısından dolayı onu kutlamalı, küçük ödüller vermeli, olumlu davranışları ön plana çıkarılmalı.
- Daha sonraki haftalarda çocuk, okula geliş gidişleri ile ilgili bilgilendirilmeli ve verilen sözler mutlaka yerine getirilmeli.

Gevşeme Egzersizleri



Özellikle kaygı durumlarında öğrencilere gevşeme egzersizi öğretmek önemlidir. Bu beceriyi edinmiş olmaları, öğrencilerin danışmaya ilişkin somut bir çıktıyı yaşamlarında gözlemlmelerini ve buna bağlı olarak danışma sürecine karşı güvenlerinin artmasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda da oluşan bu güven ile öğrenci ve psikolojik danışman süreci daha kapsamlı bir şekilde ele alabilmektedir. Tüm bu nedenlerle psikolojik danışmanların gevşeme egzersizi uygulamayı öğrenmelerinin ve görüşmelerinde etkin bir araç olarak kullanmalarının terapi ve gelişim sürecine katkılı olacağına inanılmaktadır.

Gevşeme Egzersizi

1. Aşama “Ger-Gevşet”

Bu aşamada danışana vücudundaki farklı kas gruplarını öncelikli olarak germesi sonrasında da bu kas gruplarını gevşetmesi öğretilir. Seansta bu uygulama yapılırken 20 dk., 10 dk., 5 dk. ve 1 dk.’lık süreler ile kas gruplarının son noktaya dek gerilmesi ardından gevşetilmesi istenir.

2. Aşama “Sadece Gevşet”

Bu aşamada danışana diyafram nefesi alıp verirken vücudundaki farklı kas gruplarını gevşetmesi öğretilir. Seansta uygulama yapılırken ilk haftadan farklı olarak danışandan öncelikli olarak germe davranışını yapması beklenmez. Doğrudan gevşeme davranışını gerçekleştirmesi beklenir.

3. Aşama “Nefes al komutu ile Gevşe”

Bu aşamada danışana nefes al komutu ile birlikte vücudunu gevşetmesi öğretilir. Danışan ile önceden kararlaştırarak imgelem yapması da istenilebilir. Bu noktada kişinin kendini huzurlu hissettiği bir yeri düşündüğü imgelemi yapıp yapmaması danışanın tercihine bırakılır. Ancak çoğu kişi uygulama sırasında bir imgelem hayal ederek daha iyi sonuçlar almaktadır.

4. Aşama “Hareket Halinde Gevşe”:

Bu aşamada danışana günlük hareketlerini gerçekleştirirken (örneğin yolda yürümek, oturmak) nefes alıp verirken vücudunu gevşetmesi öğretilir. Aynı zamanda kişinin o anda yaptığı iş ile bağlantılı olmayan, kullanmadığı kaslarını nasıl gevşeteceğinin seans sırasında uygulamalı olarak öğretilmesi önem taşımaktadır.

5. Aşama “Her Harekette Gevşe”

Bu aşamada danışan ile gün içinde sık sık gerçekleştirdiği davranışlar belirlenir ve bu davranışlar (örneğin ruj sürmek, ellerini yıkamak gibi) her gerçekleştirildiğinde gevşemesi istenir.

6. Aşama “Kaygı Listesi ve Sistematik Duyarsızlaştırma”

Bu aşamada danışman ve danışan, birlikte danışanın kaygı duyduğu belli bir durum üzerinden bir kaygı listesi oluşturulur. Sonrasında ise seans içinde her hafta bu kaygı hiyerarşisinin bir basamağı seansta imgelem ile canlandırılır ve danışanın kaygı düzeyinin düşmesi sağlanır.

Nüks Önleme

Çocuğun kaydettiğı ilerleme ile başlangıçtaki durumu karşılaştırılmalıdır. İleride karşılaşılabilecek potansiyel olarak zorlayıcı olay ya da durumlar belirlenmeli. Geçici kötüleşmeler için hazırlıklı olunmalı. Bu kalıcı bir durum değildir. Geçmişteki zorlukların geri geldiğı anlamına gelmez. Gelecek bir zamanda kaygıları ara ara artabilir ama bu yeni edinilen becerilerin artık çalışmadığı anlamına gelmez. Ebeveynler edindikleri yeni becerileri uygulama ve onları kullanma konusunda kararlı olması için teşvik edilmeli.



Ebeveynler ile İşbirliği

- Kararlılık sözel olduğu kadar beden diliyle de çocuğa yansıtılmalıdır. Ailedeki en ufak tereddüt belirtisi fobiye tetikleyen bir uyarıcı niteliği taşır. Bu yüzden istikrarlı davranılmalıdır.
- Ebeveynlere umut ve güven aşılmalı ancak kısa sürede her şeyin düzelmesini beklememeleri gerektiği belirtilmeli. 'Bu durum üstesinden gelinebilecek bir durum ama süreç hızlı ve kolay olmayabilir' gibi açıklamalarla desteklenmeli.
- Okula başlamadan önce çocuğa orada ne yapacağını, kiminle olacağını, ne kadar kalacağını anlatın.
- Kaygısını kabullenin. (Anlıyorum seni, şimdi okula gitmenin senin için zor olduğunun farkındayım, senin yanında olacağım ve seni destekleyeceğim.)
- Kaygılı ve endişeli çocuğunuzla ilgili sınıf öğretmenini önceden bilgilendirin.
- İlk gün çocuğunuza eşlik edin. Bir süre onunla kalın. Onu etkinliklere katılmaya teşvik edin.

- Öncelikle çocuğun yaşadığı fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, kalp çarpıntısı) bir hekim tarafından değerlendirilmeli. Kaygı belirtisi dışında başka bir rahatsızlığı olmadığına emin olunduğunda bedensel belirtileri görmezden gelebilirsiniz. Mesela “Anlıyorum seni şu an biraz endişelisin. Endişe baş/karın ağrısı yapabilir. Şimdi sen biraz etkinlik yap ve arkadaşlarınla oynamaya başla. Ağrın birazdan geçecektir” gibi. Çünkü karnım/başım ağrıyor gibi söylemlerle çocuğu hemen eve göndermek okula uyumu oldukça zorlaştıracaktır.
- Ne zaman döneceğinizi söylemeniz ve söz verdiğiniz saate dikkat edip sadık olmanız önemlidir.
- Çocuğu okulda bırakıp eve giderken kendinizi hatırlatan geçiş nesneleri bırakabilirsiniz. Saç tokası, beraber yaptığınız resim vb. gibi.

- Çocukla vedalaşmadan ayrılmamalı ve vedalaşma aşamasını da merasimlerle uzatmamalısınız. Kaygılı ebeveynler ayrıldığımızı görürse beni bırakmaz gibi gizlice kaçarak uzaklaşma meyilinde olabiliyor. Fakat vedalaşma aşaması atlanmamalı. Ayrılık kaygısı olan çocuklarda buna dikkat edilmeli.
- Ebeveynlerde kendini sorumlu tutma, suçlama, umutsuzluk, çaresizlik, gerçekçi olmayan beklentiler gelişebilir. Çocuğun tepkisi ile ilgili yanlış inançlar geliştirebilirler.(Ben şımarttım, disiplin kuramadım vb). Böyle durumlarda olumlu davranışı pekiştirmeye teşvik etmeli, anksiyöz davranışları görmezden gelerek dikkati başka yöne çevirmeleri sağlanmalıdır.
- Kaygı neticesinde ortaya çıkan kaçınma davranışının çocuğun yaşamında önemli fırsatları kaçırmasına neden olduğu gösterilmeli.

Öğretmenler ile İşbirliği

**Öğretmenlere psikoeğitim verilebilir.*

**Sınıf öğretmenin sürece dahil edilmesi gerekir.*

**Her yıl öğretmenler çocukların okula uyum sürecini kolaylaştırmak için bir plan hazırlamalı, özellikle korku yaşayan çocukların evlerinin ziyaret edilmesi başta olmak üzere, çocuklarla iletişime geçilmeli ve bireysel özellikler dikkate alınarak oryantasyon sağlanmalıdır.*

**Okulda beklenmedik durumları nasıl yöneteceğine dair becerilerini geliştirme üzerine çalışmalar yapılmalı.*

**Kaçınma ve güvence davranışlarının önlenmesi gerektiği üzerinde durulmalı.*

**Öğretmenin sabır ve şefkat konusunda rol model olduğu hatırlatılmalı.*

**Sürece katkıları konusunda teşekkür edilmeli ve çocuğun kazanımlarındaki paylarına vurgu yapılmalı.*



Başarı emek ister, çocuk yetiştirme konusu ise ayrı bir emek apayrı bir uğraş gerektirir. Önemli olan bu uğraştan zevk almaktır. Başarı bilgi ister "Bilginin de beşte dördü ilgi"dir. İlginiz için teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

Erkut, Z. ve Çağlar, S. (2019). Okul yaşamındaki bir problem: Okul fobisi. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 2018(14) , 128-142 , Doi: 10.17371/UHD.2018.3.2

Güler, K . ,Usluca , M . ve Yılmaz , M . (2021) . Panik bozukluğun bilişsel davranışçı tedavisinin incelenmesi. Sosyal , beşeri ve idari bilimler dergisi , 4(12) , 1211-1222 , doi: 10.26677/TR1010.2021.902

Çenesiz , G. Z. (2015). Kaygı durumlarında gevşeme egzersizi ve sistematik duyarsızlaştırma kullanımı: Bir vaka örneği. Ayna klinik psikoloji dergisi , 2(1) , 40-48

Bahalı , K . ve Tahiroğlu, A. Y. (2010). Okul reddi: Klinik özellikler tanı ve tedavi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar , 2(3) , 362-383. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115142>

Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (24 ağustos 2020). Doç.Dr. Nusret Soylu- Pandemi süreci ve sonrasında okul fobisi tedavi ve yaklaşımları. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=iXINjQsa8sk>