

## Gdy dziecko nie chce chodzić do szkoły.

### Co to za problem?

Fobia szkolna jest jednym z rodzajów nerwic dziecięcych związanych ze środowiskiem szkolnym i wymaganiami, jakie są tam stawiane. Każde dziecko przeżywa niepokój, idąc pierwszy raz do szkoły. To lęk związany z oddzieleniem od rodzica i lęk przed nieznanym, którym jest szkoła. Większość uczniów oswoja się z tymi lękami, ale niektóre dzieci nie dają sobie rady ze względu na problemy, jakie tkwią w nich samych lub na skutek różnego rodzaju urazów. Niepokój związany z oddzieleniem może wtedy przerodzić się właśnie w fobię szkolną.

Istnieje też teoria dotycząca przyczyn fobii szkolnej wskazująca na negatywne nastawienie nauczyciela, co staje się dla dziecka Źródłem lęków. Nie należy więc lekceważyć sytuacji, w których dziecko skarży się, że jest źle traktowane przez wychowawcę czy innego nauczyciela, zawsze należy dokładnie się dopytać, sprawdzić, porozmawiać w szkole.

Do innych czynników nasilających ryzyko wystąpienia fobii szkolnej zalicza się indywidualne cechy psychofizyczne ucznia, np.: zaburzenia emocjonalne, wady wymowy, dysleksję czy niepełnosprawność.

Duży wpływ na rozwój fobii szkolnej ma jakość życia rodzinnego. Rozwinięciu się choroby sprzyjają konflikty rodziców, tak zwana „ciężka atmosfera” w domu, jak również problemy finansowe. Istotą fobii szkolnej jest całkowita odmowa i niemożność chodzenia do szkoły. Fobia może rozwijać się powoli i niezauważalnie.

Protesty przed wyjściem do szkoły najczęściej po raz pierwszy pojawiają się po wakacjach, feriach, krótkiej chorobie czy stresującym wydarzeniu, jakim może być dla dziecka np. zmiana miejsca zamieszkania. Również wtedy, gdy dziecko jest często zatrzymywane w domu przez nadmiernie troskliwych rodziców z powodu najdrobniejszych dolegliwości zdrowotnych.

W przypadku dzieci z widoczną niepełnosprawnością rodzice szczególnie bacznie powinni obserwować poczynania swoich pociech w szkole, gdyż są one częściej narażone na zaczepki ze strony rówieśników lub nawet uprzedzenia niektórych nauczycieli. Dobrze jest pytać, obserwować relacje dziecka z kolegami (czy utrzymuje kontakty telefoniczne, czy dzieci odwiedzają się nawzajem), być w stałym kontakcie z wychowawcą klasy oraz słuchać, słuchać i jeszcze raz słuchać, co mówi do nas dziecko.

Wyżej wymienionym objawom często towarzyszy wypowiedanie całego szeregu obaw i trosk, za pomocą których dziecko usiłuje uzasadnić swoją niechęć do szkoły, np. tym, że lekcje są za trudne, nauczyciel niesprawiedliwy, a koledzy głupi. Może pojawić się lęk przed zaśnięciem, przed zwierzętami, złodziejami, ciemnością i potworami.

Większość objawów ustępuje zwykle po kilku godzinach, jeśli oczywiście rodzice pozwolą dziecku zostać w domu. Niezbyt dobrym pomysłem jest ich bagatelizowanie, zarzucanie dziecku lenistwa i zmuszanie do pójścia do szkoły. Może to doprowadzić do zaostrzenia objawów i pogłębienia choroby.

### **FOBIA SZKOLNA TO CZY WAGARY?**

#### **UCZEŃ WAGARUJĄCY**

- stara się ukryć nieobecności przed rodzicami
- nie odczuwa ogromnego lęku przed pójściem do szkoły
- często oszukuje
- raczej nie uskarża się na dolegliwości fizyczne
- po lekcjach chętnie przebywa poza domem
- jest pod dużym wpływem rówieśników
- gdy ucieka z zajęć, dopuszcza się czynów chuligańskich (np. kradzieży, bójek)

#### **UCZEN CIERPIĄCY NA FOBIE SZKOLNA**

- różnymi sposobami uzyskuje zgodę rodziców na opuszczanie zajęć, również manipulacją

- zwykle lubi szkołę, jest skrupulatny i dokładny, ale boi się chodzić do szkoły z powodu odczuwania ogromnego lęku, wręcz paniki
- martwi się sprawami dotyczącymi nauki i rodziców
- cierpi na dolegliwości zdrowotne w obliczu konieczności uczestniczenia w zajęciach szkolnych
- niechętnie wychodzi z domu, ciągle chce być z rodzicami

### **GŁÓWNE OBJAWY SOMATYCZNE**

- bóle i skurcze brzucha
- bóle głowy
- dolegliwości żołądkowe, takie jak nudności, wymioty, biegunki, zawroty głowy
- przyspieszone bicie serca
- stany podgorączkowe

### **Co robić ?**

Na początek należy próbować odróżnić fobię szkolną od zwykłych wagarów.

Samego wagarowania oczywiście również nie należy lekceważyć, ponieważ przeważnie świadczy o tym, że dziecko ma jakieś kłopoty. W obu przypadkach dobrze jest zasięgnąć porady specjalisty, a w przypadku podejrzenia o fobię szkolną należy zrobić to szybko, najlepiej u lekarza psychiatry, ponieważ jeśli dziecko prześladowane lękami nie uzyska profesjonalnej pomocy, trzeba się liczyć z poważnymi następstwami, które mogą oznaczać zaburzenie normalnego toku edukacji i społecznego rozwoju dziecka, a nawet – w skrajnych przypadkach – inwalidyzację (skierowanie do szkoły specjalnej) i utrwalenie się cech, które uniemożliwią powrót do społeczeństwa.

### **Jak to się leczy ?**

Problem fobii szkolnej zawiera się w trójkącie: rodzina – szkoła – dziecko. Z czego najważniejszym ogniwem jest rodzina i to ona powinna odgrywać główną rolę w procesie leczenia. Często najskuteczniejszym sposobem jest terapia całej rodziny. Na poziomie behawioralnym najistotniejsze jest jednak jak najszybsze przerwanie absencji dziecka w szkole, co można uzyskać poprzez nawiązanie kontaktu z wychowawcą i stworzenie (przejściowo!) bezstresowych warunków powrotu dziecka do szkoły.