

FOBIA SZKOLNA

Fobia szkolna należy do zaburzeń lękowych i wiąże się ze środowiskiem szkolnym oraz jego wymaganiami. Występuje ona u ok. 1-5% dzieci w wieku szkolnym. Nerwica ta wywołuje w dziecku **nieprzewyciężony lęk dotyczący szkoły**, a także wszystkiego co z nią związane. Często problem ten nie ma konkretnego powodu, pojawia się nawet wtedy, gdy dziecko ma zapewnione sprzyjające środowisko do nauki.

Fobia szkolna może występować pod wpływem różnych czynników tkwiących w samym dziecku lub w jego otoczeniu.

Dziecko może odczuwać lęk przed rozstaniem z bliską osobą, np. matką lub innym opiekunem.

Dziecko jest perfekcjonistą i nie może sprostać własnym wymaganiom. W konsekwencji jest niezadowolone i ucieka od obowiązków.

Ma problemy w kontaktach z rówieśnikami. W szkole jest zastraszane, molestowane lub bite przez starszych kolegów, dlatego woli zostawać w domu.

Czuje, że nie spełnia oczekiwań rodziców, którzy wierzą, że ich pociecha będzie w szkole najlepsza, wzbudzając w niej lęk przed porażką.

Zdarza się, że dziecko boi się chodzić do szkoły, ponieważ ma kompleksy w stosunku do rówieśników i jest przez nich wyśmiewane.

Fobia szkolna może pojawić się w momencie rozpoczęcia nauki szkolnej i łączy się z lękiem przed nieznanym. Wystąpieniu fobii szkolnej sprzyjają sytuacje stresowe, np. konieczność podporządkowania się normom grupowym, zasadom, zmiana szkoły lub miejsca zamieszkania, trudne egzaminy, rozwód rodziców, a także skłonności depresyjne i lękowe dziecka. Do rozwoju fobii szkolnej mogą przyczyniać się zakłócenia życia rodzinnego – konflikty rodziców, wroga atmosfera w domu, neurotyczne małżeństwo, trudności finansowe rodziny, brak czasu dla dziecka wskutek przepracowania dorosłych, ambiwalentne postawy wobec dziecka, np. nadopiekuńczość pokrywająca niechęć i ukrytą wrogość, dominująca matka i bierny ojciec, lękowa matka itp. Źródeł fobii szkolnej można upatrywać w złych reakcjach rodziców, np. straszeniu szkołą, opowiadaniu o własnych strasznych doświadczeniach związanych ze szkołą albo manifestacji niezadowolenia z powodu złych stopni, jakie uzyskały starsze dzieci. Dziecko może bać się szkoły ze względu na wrogich nauczycieli i dyrekcję. Pedagodzy, nie potrafiący odróżnić nerwicowego unikania szkoły przez ucznia od zwykłych wagarów, mogą

traktować dziecko jako leniucha i przyklejając mu etykietkę obiboka utrudniają jeszcze bardziej adaptację do warunków szkolnych.

Fobia szkolna może rozwijać się stopniowo w sposób praktycznie niezauważalny, np. gdy nadmiernie troskliwi rodzice zatrzymują dziecko w domu z powodu drobnych dolegliwości zdrowotnych. Objawy fobii szkolnej to przede wszystkim lęk i niechęć do chodzenia do szkoły, mimo świadomości obowiązku szkolnego. Objawy wegetatywne panicznego lęku mogą pojawić się nawet na skutek myślenia o szkole. Objawy somatyczne wywołane lękiem przed szkołą obejmują: bóle brzucha, bóle i zawroty głowy, skurcze brzucha, nudności i wymioty, biegunkę, stany podgorączkowe, bóle pseudoreumatyczne, duszności, kołatanie serca, przyspieszoną akcję serca, duszności, omdlenia, itp. Powyższe objawy nasilają się w niedzielę wieczorem i w poniedziałek rano. Nigdy nie występują w piątek wieczorem i w okresie wolnym od szkoły. Kiedy dziecko wie, że nie pójdzie danego dnia do szkoły, objawy ustępują. Nie znaczy to jednak, że dziecko udaje. Objawy wywołane nadmiernym stresem i lękiem są jak najbardziej prawdziwe. Fobia szkolna to jednak nie tylko dolegliwości fizyczne. Lęk sprawia, że dziecko w szkole może nie zgłaszać się na lekcji. Chce zostać niezauważone, unika kontaktu z kolegami z klasy, boi się podejmować decyzje, nie inicjuje żadnych działań, najczęściej nie ma kolegów, nie cieszy się popularnością w klasie. Bardzo często są to uczniowie, którzy wchodzą w rolę kozłów ofiarnych. Czasami lęk dziecka przed szkołą może objawiać się w postaci nieśmiałości albo agresji.

W społeczeństwie funkcjonuje mit, że stworzono chorobę o nazwie „fobia szkolna”, by usprawiedliwić lenistwo i brak motywacji do nauki niektórych uczniów. Nie jest to jednak prawda. Zazwyczaj uczniowie z fobią szkolną to uczniowie skrupulatni, mający dobre stopnie, którym zależy na sukcesach. Unikają oni szkoły, dlatego że obawiają się pogorszenia swoich ocen. Mechanizmem, który prowokuje lęk szkolny jest strach przed porażką, kompromitacją i wysokie poczucie odpowiedzialności. Uczniowie ci mają często wysoki iloraz inteligencji, przejmują się sprawami szkoły i nie prezentują zachowań aspołecznych, jak wulgaryzmy czy niszczenie mienia szkolnego. O swoim lęku przed szkołą opowiadają rodzicom prosząc często o wypisanie zwolnienia z lekcji i możliwość pozostania w domu np. po to, aby uczyć się do trudnych sprawdzianów, które są zapowiedziane na dzień następny. Natomiast wagarowicze zwykle ukrywają przed rodzicami to, że uciekli z lekcji, kłamią, prezentują zachowania aspołeczne, nie mają dolegliwości fizycznych, nie przejmują się szkołą i nie odczuwają żadnego lęku w związku z tym, że

muszą iść do szkoły czy też że ją opuszczają, mimo konieczności przebywania na zajęciach szkolnych. Widać zatem zasadnicze różnice między typowym wagarowiczem a uczniem lęklwym. Stawianie uczniów z fobią szkolną na równi z wagarowiczami jest dla nich bardzo krzywdzące.

Fobia szkolna współwystępuje często z innymi trudnościami, jakie przejawiają uczniowie. Do skutków nerwicy szkolnej można zaliczyć: nieśmiałość dzieci, tendencję do samotnictwa i unikania kontaktów z innymi, ciągle uczucie zagrożenia, przewrażliwienie na krytykę, obsesyjne pragnienie bycia prymusem, niską samoocenę i brak wiary we własne możliwości, nieufność wobec rówieśników.

Na nerwicę szkolną bardziej podatne są dzieci nieśmiałe i lękliwe, których nie nauczono samodzielności. Maluchy odczuwające nerwową atmosferę w domu i pozbawione wsparcia w rodzinie również mogą cierpieć na fobię szkolną. Rodzicom nie wolno bagatelizować problemu i liczyć, że sam jakoś się rozwiąże. Konieczna jest pomoc psychologa i odpowiednie leczenie fobii. Klasyczną metodą leczenia fobii jest psychoterapia. Kiedy pomoc psychologiczna zawodzi, można zastosować farmakoterapię (np. leki antydepresyjne). Najlepsze efekty terapeutyczne daje połączenie farmakoterapii z metodami terapeutycznymi. W niektórych przypadkach zaleca się zmianę szkoły tak, by dziecko mogło nadrobić zaległości w nauce. Pomocne mogą okazać się też korepetycje i zajęcia reedukacyjne. Czasami konieczna jest psychoedukacja rodziców i terapia rodzinna – rodzice mają szansę zrozumieć chorobę dziecka i jego lęki, co znacznie ułatwia proces zdrowienia malucha. Terapia fobii szkolnej zawsze powinna dotyczyć rodziny, dziecka oraz szkoły. **Najważniejszy element stanowi zdrowa rodzina, która powinna dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa. Nauczyciele oraz inne osoby pracujące w szkole tworząc odpowiedni, przyjazny klimat, powinny roztoczyć wokół dziecka rozpoczynającego edukację atmosferę radości i zadowolenia.**

Opracowała mgr Maria Mostowik
psycholog, terapeuta PPP3