

Σχολική Φοβία Δεσποτοπούλου Φρόσω, Ψυχολόγος Ο όρος «σχολική φοβία» αναφέρεται σε μια αγχώδη διαταραχή που χαρακτηρίζεται από φόβο για την παρακολούθηση του σχολείου.

Η πρώτη εμφάνιση φόβου για το σχολείο εμφανίζεται στον παιδικό σταθμό, το νηπιαγωγείο και κορυφώνεται στη Β΄ τάξη του Δημοτικού. Η σχολική φοβία όμως παρατηρείται και στο γυμνάσιο.

Δεν πρέπει να συγχέουμε τη σχολική φοβία με τις πρώτες αρνητικές αντιδράσεις του παιδιού όταν πρωτοπηγαίνει στο σχολείο. Όπως ξέρουμε, το παιδί δείχνει έναν ενστικτώδη φόβο προς το άγνωστο, το καινοφανές. Το σχολικό περιβάλλον για το «νεοσύλλεκτο» μαθητή είναι κάτι άγνωστο. Είναι φυσικό λοιπόν τις πρώτες μέρες της εισόδου του παιδιού στο σχολείο να υπάρχουν ακόμη και έντονες αντιδράσεις και άρνηση του παιδιού να πάει στο σχολείο. Οι εκδηλώσεις αυτές μετά τις πρώτες εντυπώσεις, συνήθως υποχωρούν. Επίσης, δεν πρέπει να συγχέουμε τη σχολική φοβία με άλλους συγκεκριμένους και πραγματικούς φόβους που εκδηλώνει το παιδί για το σχολείο, όπως π.χ. φόβο για κάποιο συμμαθητή ή κάποιο διαγώνισμα κλπ.

Χαρακτηριστικές συμπεριφορές και γνωρίσματα σχολειοφοβικού παιδιού

Για να φτάσει κανείς στο συμπέρασμα ότι ένα παιδί παρουσιάζει σχολική φοβία πρέπει να εμφανίζει τα ακόλουθα (Schmitt, 1991):

- Αόριστα σωματικά συμπτώματα, όπως στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι, πόνος στο λαιμό, ναυτία ή ζάλη, διάρροια, ιδιοτροπίες στο φαγητό, νυχτερινούς εφιάλτες, ενούρηση, εγκόπριση κλπ
- Το παιδί έχει απουσιάσει πέντε ή περισσότερες μέρες από το σχολείο εξαιτίας αυτών των συμπτωμάτων
- Τα συμπτώματα εμφανίζονται κατά κύριο λόγο το πρωί. Την ώρα που πρέπει το παιδί να πάει σχολείο παρουσιάζει συμπτώματα αντικοινωνικής συμπεριφοράς, όπως εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, άρνηση να δεχτεί φαγητό.
- Τα συμπτώματα επιδεινώνονται τη στιγμή της αναχώρησης για το σχολείο ή κατά την άφιξη στο σχολείο.
- Συνήθως υπάρχουν ελάχιστα συμπτώματα κατά τα σαββατοκύριακα και τις διακοπές, ενώ εμφανίζονται την Κυριακή το βράδυ και τη Δευτέρα το πρωί.
- Το παιδί αναζητά τους γονείς του κατά την παραμονή στο σχολείο και θέλει να γυρίσει στο σπίτι.
- Τα συμπτώματα έχουν αρχίσει στο νηπιαγωγείο ή στην Α' τάξη του Δημοτικού.
- Τα συμπτώματα αρχίζουν το Σεπτέμβριο ή Οκτώβριο.
- Το παιδί σ' όλες τις υπόλοιπες δραστηριότητες του φαίνεται υγιές και ενεργητικό.

Το σχολειοφοβικό παιδί βασανίζεται από την έγνοια ότι πρέπει να εγκαταλείψει το σπιτικό περιβάλλον και όχι τόσο από ένα συγκεκριμένο φόβο στο σχολείο. Έτσι επικαλείται διάφορους λόγους για να παραμείνει στο σπίτι, λογικοφανείς δικαιολογίες που συνήθως δεν πείθουν τους οικείους του: μπορεί να παραπονεθεί για τον αυστηρό δάσκαλο, κάποιο μαθησιακό πρόβλημα, τα διαγωνίσματα, κοροϊδία ή χειροδικία από τους συμμαθητές του κλπ. Επίσης, το παιδί μπορεί να εκφράσει το φόβο ότι κάτι κακό θα συμβεί στη μητέρα όσο αυτό λείπει από το σπίτι. Τα μικρότερα παιδιά συνήθως δε δίνουν εξηγήσεις για την άρνησή

τους να πάνε στο σχολείο και απλώς εκδηλώνουν τα παραπάνω συμπτώματα, για τα οποία δε μπορεί να δοθεί ιατρική εξήγηση. **Αιτιολογία** Μπορεί να οφείλεται σε διαφορετικούς λόγους: α) μητέρες που διακατέχονται από φοβίες, πανικό, άγχος και ανασφάλεια, είναι κλειστές και υπερπροστατευτικές και δεν έχουν ικανοποιήσει επαρκώς τις δικές τους ανάγκες, β) αρνητικές εμπειρίες στο σχολείο (αυστηρός δάσκαλος, κακές σχέσεις με συνομηλίκους), γ) στρεσογόνα γεγονότα στην οικογένεια (ασθένεια, θάνατος, διαζύγιο, οικονομικά προβλήματα, ζήλια λόγω νέου μωρού).

Αντιμετώπιση

Το παιδί πρέπει να επιστρέψει ξανά στο σχολείο.

Οι γονείς οφείλουν ν? αναρωτηθούν: εδώ και πόσο καιρό αντιπαθεί το παιδί το σχολείο. Σχετίζεται ο φόβος με προβλήματα στις διαπροσωπικές του σχέσεις, με τη χαμηλή επίδοση ή με το σχολείο γενικά; Πώς εκφράζει το παιδί τα συναισθήματά του για το σχολείο; Σε ποιον άλλο μπορώ να μιλήσω; Οι γονείς πρέπει να δείξουν υπομονή, σταθερότητα στη συμπεριφορά τους και έμπρακτο ενδιαφέρον για τη συμπεριφορά του παιδιού τους. Όταν το παιδί παραπονείται ότι είναι άρρωστο, πρέπει να κρίνουν απ? όσα ξέρουν για την προσωπικότητά του κατά πόσο προσποιείται ή όχι και να ενθαρρύνουν την έκφραση των συναισθημάτων του και την επικοινωνία. Είναι καλό να συζητηθούν πράγματα που συνέβησαν την ημέρα, είτε καλά είτε άσχημα και να διερευνηθεί η ζωή του παιδιού στο σχολείο. Συγκεκριμένα οι γονείς θα πρέπει να είναι σταθεροί στα πρωινά που μένει στο σπίτι, να ζητήσουν βοήθεια από το προσωπικό του σχολείου και να συζητήσουν με το παιδί τους φόβους για το σχολείο. Να το ρωτήσουν για το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί στο σχολείο και αν μπορούν ν? αλλάξουν κάτι οι γονείς, να το εξετάσουν. Να ενθαρρύνουν το παιδί να έχει περισσότερες επαφές με συνομηλίκους (να ενταχθεί σε αθλητικές ομάδες, να πηγαίνει στα σπίτια άλλων παιδιών, να βγαίνει συχνά έξω). Δάσκαλοι: μπορούν να βοηθήσουν εξασφαλίζοντας τάξεις υποστηρικτικές, οριοθετημένες και μη απειλητικές, με το να υποδέχονται το παιδί στην πόρτα και ενισχύοντας τον αποχωρισμό από το γονιό, χρησιμοποιώντας αμοιβές και ενισχύσεις, επικοινωνώντας με την οικογένεια, βοηθώντας τα παιδιά να κάνουν νέους φίλους.

Πρόληψη

Οι γονείς θα έπρεπε να καταλάβουν ότι κάποια παιδιά είναι πιο επιρρεπή να εμφανίσουν σχολική φοβία (Rouse, 1997). Αυτά τα παιδιά είναι:

- Όσα δεν είναι κοινωνικώς ώριμα ή δεν έχουν συνηθίσει να είναι με άλλα παιδιά.
- Όσα δεν τους αρέσει να συμμετέχουν στην ομάδα.
- Όσα απεχθάνονται την τάξη και την αυστηρή δομή.
- Όσα έχουν βιώσει αρνητικές εμπειρίες κατά τη συναναστροφή τους με ενηλίκους και συνομηλίκους.
- Όσα έχουν λάβει ελάχιστη στοργή ή πολύ συχνή επίκριση από τους ενηλίκους και συνομηλίκους.
- Όσα έχουν λάβει ελάχιστη στοργή ή πολύ συχνή επίκριση από τους ενηλίκους και ως αποτέλεσμα έχουν αναπτύξει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Για ν? αποφύγουν το ενδεχόμενο σχολικής φοβίας οι γονείς μπορούν ν? ακολουθήσουν συγκεκριμένα βήματα, στα οποία περιλαμβάνονται τα εξής:

- Σταδιακή ανάπτυξη της αίσθησης ανεξαρτησίας του παιδιού.
- Η επαφή με συνομηλίκους από τον πρώτο χρόνο κιόλας της ζωής του είναι πολύ σημαντική, παρά το γεγονός ότι τα παιδιά δε συνεργάζονται στο παιχνίδι.
- Εισαγωγή του παιδιού στον παιδικό σταθμό στην ηλικία των τριών ή τεσσάρων, ιδιαίτερα στην περίπτωση που το παιδί εμφανίζει τάση υπερβολικής εξάρτησης από τους γονείς.
- Το παιδί πρέπει να βοηθηθεί στην προσαρμογή του στο νηπιαγωγείο. Πάνω από τα μισά παιδιά κατά τη μετάβασή τους εκεί κλαίνει για δύο έως πέντε μέρες. Τα συμπτώματα εξαλείφονται αν το παιδί επιστρέψει στο σχολείο και ο δάσκαλος είναι υποστηρικτικός.
- Ενθάρρυνση του παιδιού να συζητά τα συναισθήματά του και τους φόβους του με τους γονείς του.
- Οι γονείς μοιράζονται με το παιδί ιστορίες από τη δική τους παιδική ηλικία για να καταλάβει το παιδί ότι δεν αισθάνονται μόνο αυτά έτσι.
- Αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων με αύξηση της στοργής, της συχνότητας του επαίνου και της προσοχής κατά τις πρώτες δύο εβδομάδες στο σχολείο.
- Συμμετοχή των γονιών στις δραστηριότητες του σχολείου και στις συναντήσεις με το προσωπικό.
- Εξοικείωση του παιδιού με το καθημερινό πρόγραμμα του σχολείου.

Επίσης, οι ίδιοι οι γονείς βιώνουν άγχος για την πρώτη μέρα του παιδιού στο σχολείο, που είναι κάτι συνηθισμένο. Εντούτοις, πρέπει να προσπαθήσουν να το αποκρύψουν, διότι συχνά το παιδί το αντιλαμβάνεται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το δικό του άγχος.

Βιβλιογραφία Herbert M. (1992). Ψυχολογικά Προβλήματα Παιδικής Ηλικίας. Τόμος Α'. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

Παρασκευόπουλος Ι. Ν., Εξελικτική Ψυχολογία, Τόμος 3.

Rouse S. (1997). Extension Specialist Advises on First Day of School Phobia, <http://rhema.ncat.edu/news/aug.97/school/html>.

Schmitt B. (1991), Preventing and Overcoming School Phobia. Your Child?s Health.

Schmitt B. (1991), Getting over the fear of school. Your Child?s Health.