

## FOBIA SZKOLNA – zaburzenie nerwicowe

Fobia szkolna to zjawisko wciąż mało znane a gdy się pojawia często bywa interpretowana przez rodziców lub nauczycieli, jako symulowanie lub lenistwo dziecka.

Tymczasem **jest to zaburzenie nerwicowe**, którego nie można bagatelizować ponieważ nieleczone może mieć poważne konsekwencje dla dalszego funkcjonowania i życia dziecka. Jak rozpoznać fobię szkolną i jakie są najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie z tym rodzajem nerwicy?

### Fobia szkolna – co to takiego?

Fobia szkolna zwana również **skolionofobią, nerwicą szkolną** lub didaskaleinofobią to rodzaj *nerwicy sytuacyjnej* objawiającej się **lękiem przed pójściem do szkoły**

Nerwica szkolna to zaburzenie występujące u ok. **1-5% dzieci** w wieku szkolnym. Lęk nerwicowy, związany ze szkołą, powoduje, że dziecko zaczyna unikać sytuacji z nim związanych. Skolionofobia może się rozwinąć nawet w sprzyjających warunkach szkolnych. Potrafi dawać różne objawy, które znikają, gdy kończy się kontakt ze źródłem lęku, czyli szkołą. Przy czym pamiętajmy, że problemem nie jest tu szkoła, a sytuacje, które mają w niej miejsce.

**Fobia szkolna występuje znacznie częściej u dzieci, które cechuje wrażliwość, nieśmiałość, lęklivość czy perfekcjonizm.** Fobia szkolna często **występuje przy okazji innych trudności**, które przejawiają dzieci takich jak: **samotnictwo, nieustające poczucie zagrożenia, przewrażliwienie, niska samoocena i brak wiary we własne umiejętności czy trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych.**

Nerwica szkolna nie jest powszechnie znanym zjawiskiem i **bywa przez rodziców bagatelizowana, utożsamiana z lenistwem dziecka czy niezrozumiałą, bezzasadną niechęcią do szkoły.** Tymczasem, jak się okazuje, szkoła może wywoływać prawdziwy lęk, z którym dziecko musi się codziennie mierzyć. Prawdziwa fobia szkolna nie jest symulowaniem, a rzeczywistym zaburzeniem nerwicowym.

Dzieci doświadczające fobii szkolnej potrafią wymyślać różne wymówki, aby uniknąć pójścia do szkoły. Często objawy fobii pojawiają się już w niedzielę wieczorem na samą myśl o poniedziałkowym kontakcie ze szkołą.

### Przyczyny fobii szkolnej

Przyczyn fobii szkolnej może być wiele, wśród których wymienia się:

- **lęk separacyjny**, czyli lęk przed rozstaniem z bliską osobą powodujący, że dziecko traci poczucie bezpieczeństwa,
- **fobia społeczna**, czyli nadmierny lęk przed ludźmi i kontaktami społecznymi,
- **trudności w kontaktach z rówieśnikami**, brak umiejętności społecznych,
- **zbyt wysokie wymagania** stawiane przez rodziców, którzy oczekują od dziecka tylko dobrych wyników i ciągle mu o tym przypominają, chcąc je w ten sposób zmotywować,

- **karanie dziecka za złe stopnie**, może powodować, że zaczyna ono czuć niechęć do szkoły, ponieważ obawia się, że gdy nie zdobędzie dobrej oceny kara znowu się powtórzy,
- **straszenie dziecka szkołą**, które z punktu widzenia rodziców ma służyć jego zmotywowaniu, zdyscyplinowaniu, a w rzeczywistości może wzbudzić niepotrzebny lęk,
- **nadopiekuńczość rodziców**, którzy są pełni obaw czy dziecko poradzi sobie w szkole, w grupie rówieśniczej i często rozmawiają o swoich lękach przy dziecku, co może spowodować, że lęk udziela się również jemu,
- **perfekcjonizm dziecka**, który powoduje, że ucieka on od obowiązków, gdy nie jest w stanie im podołać,
- **lęk przed nieznanym**, często pojawia się w momencie rozpoczęcia nauki szkolnej, czyli w pierwszej klasie szkoły podstawowej,
- **zastraszenie przez rówieśników**, dziecko jest krzywdzone i szkoła zaczyna mu się kojarzyć z przemocą fizyczną lub psychiczną,
- **deficyty dziecka**, np. niepełnosprawność, wady wymowy, wady słuchu, wzroku itp.
- **znaczące zmiany w życiu dziecka** (zmiana szkoły, miejsca zamieszkania, śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców),
- **skłonności lękowe dziecka**,
- **kompleksy** w stosunku do grupy rówieśniczej, z powodu których dziecko bywa wyśmiewane,
- **trudności w nauce** (rzadziej),
- **trudności w radzeniu sobie z niepowodzeniami szkolnymi**.

### Czynniki sprzyjające powstaniu fobii szkolnej

- negatywne **nastawienie nauczyciela**,
- **niepełnosprawność**,
- **konflikty w rodzinie**,
- **problemy finansowe**,
- **stresujące sytuacje**,
- **wrażliwość na krytykę**.

Fobii szkolnej sprzyja również brak wychowania w atmosferze miłości, wsparcia i akceptacji. Czynnikiem sprzyjającym ze strony szkoły może być nauczyciel, bez odpowiedniego podejścia, któremu brak cierpliwości, profesjonalizmu i wiedzy na temat problemów uczniów.

### Objawy fobii szkolnej

Fobia szkolna potrafi dawać silne i uciążliwe objawy. Najbardziej widocznym z nich jest **unikanie szkoły**, mimo zdawania sobie sprawy z konieczności uczęszczania do niej. Czasem sama myśl o szkole może wzbudzać w dziecku silny lęk.

Wśród charakterystycznych **objawów somatycznych** należy wymienić:

- roztrzęsienie,
- czerwienienie się,
- przyspieszenie bicia serca,
- drżenie rąk i mięśni,

- nadmierne pocenie się,
- uporczywy płacz,
- duszności,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha,
- biegunka,
- omdlenia,
- gorączka,
- brak apetytu,
- brak motywacji,
- poirytowanie.

Fobia szkolna to jednak nie tylko objawy fizyczne. Dziecko, którego problem dotyczy, unika zgłaszania się na lekcji, kontaktu z rówieśnikami, trzyma się na uboczu, jest wyobcowane w grupie. Często są to uczniowie w roli tzw. **koźłów ofiarnych**, którzy nie umieją się przeciwstawić prześladowczym działaniom skierowanym w ich stronę. Czasami lęk przed szkołą może wywoływać u dziecka nieśmiałość, depresyjność, wycofanie lub wręcz przeciwnie agresję. Objawy fobii szkolnej często **ustępują w weekendy**, gdy dziecko nie ma kontaktu ze szkołą.

### **Fobia szkolna a lenistwo**

Czasami próbuje się tłumaczyć fobię szkolną lenistwem ucznia, gdyż zdarza się, że dzieci z tego typu fobią wagarują. Należy jednak odróżnić wagarowanie i niechęć do nauki od rzeczywistego problemu nerwicowego, jakim jest fobia szkolna. Zazwyczaj dzieci z fobią przykładają się do nauki, zależy im na dobrych ocenach, a powodem ucieczki może być np. lęk przed kompromitacją, porażką. **Dzieci z tym problemem nie przejawiają zachowań aspołecznych i lekceważącego podejścia do szkoły.** Dzieci leniwe ukrywają przed rodzicami to, że wagarują, nie przejmują się szkołą, nie odczuwają lęku z nią związanego i nie mają rzeczywistych objawów somatycznych. Dlatego nie należy stawiać znaku równości pomiędzy uczniem leniwym, wagarowiczem, a dzieckiem lęklwym z fobią szkolną.

### **Konsekwencje fobii szkolnej**

Fobia szkolna nie powinna być bagatelizowana, gdyż nieleczona może skutkować problemami w nauce. Ma ona również wpływ na ogólny rozwój dziecka i jego dalsze funkcjonowanie. Inną konsekwencją, nieleczonej skolonofobii, może być **przerodzenie się jej w depresję**. Natomiast w życiu dorosłym może ona przekształcić się np. w fobię pracy, która ma negatywny wpływ na późniejszą karierę zawodową.

## Leczenie fobii szkolnej

W leczeniu fobii szkolnej ważna jest pomoc **psychologa lub psychiatry**, który przeprowadzi diagnozę i wdroży odpowiednią terapię. Warto również skonsultować się z pediatrą, który wykluczy przyczyny medyczne i ewentualne schorzenia mogące dawać objawy somatyczne podobne do tych towarzyszących nerwicy szkolnej.

W leczeniu skolonofobii olbrzymią rolę odgrywa **wsparcie bliskich**, bez którego dziecku trudno będzie sobie poradzić. Dzieci i nastolatki często nie posiadają jeszcze dobrze wykształconych mechanizmów pozwalających im samodzielnie radzić sobie w bardzo trudnych dla nich sytuacjach.

**Jeśli podejrzewamy fobię szkolną powinniśmy zgłosić się z dzieckiem do psychologa lub psychiatry, który je zdiagnozuje i da wskazówki, co do dalszego postępowania.** Warto również **porozmawiać z wychowawcą**, który być może ma jakieś swoje obserwacje dotyczące funkcjonowania dziecka w klasie lub którego uwadze coś umknęło.

## Terapia poznawczo-behawioralna

Leczenie fobii szkolnej wygląda **podobnie do leczenia tzw. fobii społecznej**. Zazwyczaj stosowana jest **terapia poznawczo-behawioralna**, której celem jest rozpoznanie, a następnie zmiana i przeformułowanie błędnych myśli i sądów pacjenta oraz jego zachowań i reakcji. W terapii wykorzystuje się również:

- techniki relaksacyjne,
- ćwiczenia oddechowe,
- wizualizacje relaksacyjne,
- trening rozluźniania mięśni według Jacobsona.

Terapia wymaga również ćwiczenia technik relaksacyjnych **w domu** według wskazań terapeuty. Czasami niezbędna jest psychoedukacja rodziców lub terapia rodzinna, która pozwala opiekunom poznać i zrozumieć chorobę dziecka oraz jego lęki. Takie podejście znacznie ułatwia proces powrotu do zdrowia i normalności.

Niekiedy konieczne jest wprowadzenie **terapii farmakologicznej**, przy czym zazwyczaj jest ona stosowana dopiero wtedy, gdy terapia poznawczo-behawioralna nie przynosi efektów. Wyjątkiem może być sytuacja, gdy lęk jest bardzo duży wówczas może zachodzić konieczność rozpoczęcia leczenia od farmakoterapii. W leczeniu farmakologicznym stosowane są m.in. leki antydepresyjne.

**Celem terapii jest odbudowanie lub stworzenie u dziecka poczucia własnej wartości, nauka zachowań asertywnych, odbudowanie poczucia bezpieczeństwa, nauka umiejętności społecznych, które pozwolą na lepsze budowanie kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami.** Terapia może trwać **od kilku tygodni do kilku miesięcy**.

Terapia fobii szkolnej zawsze powinna brać pod uwagę dziecko, jego rodzinę i szkołę. Oczywiście najważniejsza jest tu rola rodziny. Jednak również współpraca i pomoc ze strony szkoły nie jest bez znaczenia. Warto uwrażliwić nauczycieli na problemy dziecka.

Czasami zaleca się zmianę szkoły, aby uwolnić dziecko od „brzemienia” i umożliwić mu nadrobienie zaległości w szkole. Tutaj pomocne mogą być również korepetycje czy zajęcia wyrównawcze

### **Jak rodzice mogą pomóc dziecku?**

Pierwszą rzeczą, którą powinni zrobić rodzice to przyjrzeć się funkcjonowaniu własnej rodziny. Do prawidłowego rozwoju dziecka potrzebne jest spokojne i normalne dzieciństwo. Rodzina, która **kocha, wspiera, daje też dziecku siłę, odwagę i wiarę we własne siły**. Młody człowiek, który wie, że może liczyć na wsparcie, bez względu na zaistniałą sytuację, nie obawia się mówić rodzicom o swoich lękach, obawach czy problemach.

Tym, co z **pewnością nie powinien robić rodzic jest pozwalanie dziecku na opuszczanie lekcji i czekanie aż problem zniknie**. W ten sposób możemy mu tylko zaszkodzić. Nie dość, że będzie miało zaległości w nauce, to fobia szkolna nie zmniejszy się. Nie należy również wysyłać dziecka do szkoły w stanie silnego lęku. Dlatego, gdy tylko dostrzeżemy problem trzeba zgłosić się do specjalisty.

Jest wiele sposobów, którymi rodzice dzieci z fobią szkolną mogą je wspierać w zależności od przyczyn lęku.

### **Wyjaśnij dziecku wymagania i oczekiwania**

Gdy przyczyną jest nadmierny perfekcjonizm, powodujący, że dziecko chce osiągać za wszelką cenę jak najlepsze wyniki w nauce, warto tłumaczyć mu, że nie oczekujemy tego od niego. **Powiedzmy dziecku, że nikt z nas nie jest idealny, że my – dorośli również nie osiągamy w życiu tylko samych sukcesów i jest to zupełnie normalne**.

Warto również zastanowić się czy, jako rodzice, nie stawiamy dziecku **zbyt dużych wymagań**, co do efektów jego nauki. Czasami z pozoru mało znaczące słowa, typu: „Liczę na 5” lub „Będziemy z Ciebie dumni, jak dostaniesz 5” mogą sprawić, że dziecko poczuje ogromną presję i będzie chciało za wszelką cenę spełnić oczekiwania rodziców. Tutaj najlepsze, co może zrobić rodzic, to zweryfikować swoje oczekiwania wobec dziecka. Warto zastanowić się czy, wymagając zbyt wiele, nie próbujemy realizować za pośrednictwem dziecka swoich niespełnionych marzeń.

Kiedy przyczyną fobii są trudności rówieśnicze lub przemoc szkolna niezbędną jest rozmowa z nauczycielem, a czasem również dyrektorem czy rodzicami innych dzieci. Tutaj sprawa jest często bardzo delikatna, ponieważ dziecko nie zawsze chce mówić o swoich problemach np. w obawie przed zemstą ze strony dręczących go rówieśników. Jednak nie należy pozwalać dziecku na opuszczanie zajęć, ale wspólnie z nim stawić czoła problemom i spróbować je rozwiązać.

### **Uczenie umiejętności społecznych i rola wsparcia**

Samodzielnie lub z pomocą psychologa należy **trenować z dzieckiem konkretne umiejętności społeczne**, czyli sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach w relacjach z rówieśnikami.

Gdy przyczyną jest nieodpowiednio przeszkolona kadra nauczycielska, która nie potrafi odróżnić lenistwa, wagarowania od zjawiska fobii szkolnej warto zadbać o dobre relacje rodzic – nauczyciel. Poinformujmy pedagogów o problemach, z jakimi boryka się nasze dziecko. Przybliżmy im zjawisko fobii szkolnej, a być może spojrzą oni na nie z zupełnie innej perspektywy i udzielą odpowiedniego wsparcia.

Z lękiem separacyjnym czy też lękiem przed nieznanym możemy sobie radzić **poświęcając dziecku chwilę czasu przed rozstaniem**. Gdyż lęk ten jest spowodowany utratą poczucia bezpieczeństwa. Zapewnijmy dziecko o naszej miłości, o tym, jak bardzo jest dla nas ważne, powiedzmy mu, że nigdy go nie zostawimy.

Kiedy dziecko odczuwa kompleksy w stosunku do grupy rówieśniczej, spowodowane np. wadą wymowy, otyłością czy innymi cechami wyglądu zewnętrznego, warto tłumaczyć mu, że to, co na zewnątrz nie jest najważniejsze, że liczy się to, jakimi jesteśmy ludźmi. Gdy dziecko doznaje z tego powodu prześladowania należy porozmawiać o tym z wychowawcą i wspólnie poszukać rozwiązania.

Gdy przyczyną lęku są ważne zmiany zachodzące w życiu dziecka, np. rozwód, zmiana miejsca zamieszkania, zmiana szkoły, trudne przeżycia związane ze śmiercią lub poważną chorobą bliskiej osoby, wówczas najlepsze, co możemy zrobić, to poświęcić mu w tym okresie **więcej uwagi**. Nie bez znaczenia jest tu również okazywanie wsparcia i miłości.

Jedną z form profilaktyki może być również nie demonizowanie szkoły poprzez opowiadanie dziecku o swoich złych wspomnieniach z czasów szkolnych. Dziecko nie powinno być straszone szkołą, nauczycielami, porównywane do innych lepszych dzieci czy wyśmiewane w przypadku niepowodzeń.

Jeśli dziecko uzyska kompleksową pomoc specjalisty, rodziców i pedagogów wówczas ma ogromną szansę powrotu do zdrowia i normalności.

<https://www.pokonajlek.pl/fobia-szkolna/>