

Strah od škole

Polazak u školu je novo iskustvo u životu djeteta. Iako su se neka djeca i ranije odvajala od roditelja (polaskom u vrtić, odlazak kod djeda i bake...) odvajanje polaskom u školu se razlikuje od dotadašnjih odvajanja.

Prvi put u životu dijete se počinje službeno vrednovati kroz školski uspjeh, što predstavlja jedno sasvim novo životno iskustvo. Većina djece voli školu te s nestrpljenjem očekuje odlazak (prvašići) i povratak u školske klupe.

No, nažalost neka djeca pate od straha od škole pa je za njih, ali i za roditelje početak nove školske godine prava noćna mora. Jaki strah od škole naziva se "školskom fobijom".

Školska fobija se manifestira kao otpor djeteta prema odlasku u školu zbog izrazitog straha.

Ova djeca često se žale na niz tjelesnih simptoma: glavobolju ili bolove u truhu. Ovi bolovi kao i ostali simptomi, primjerice mučnina, kucanje srca, napetost u mišićima, poremećaji spavanja, umor i iscrpljenost nestaju u vrijeme vikenda i školskih praznika.

U situaciji kada treba krenuti u školu dijete bude uplašeno, osjeća se ugroženo i bespomoćno, želi pobjeći iz škole, ima osjećaj da je nesposobno savladati nastavno gradivo. Iznenada izjavljuje da se osjeća loše, javljaju se tjelesni simptomi.

Strah od škole može pokazivati dijete pri polasku u prvi razred osnovne škole, a često se javlja iznenada, nakon bolesti i izbivanja iz škole. Nekada se može javiti i od "prozivke" učitelja (radi neurednog pisanja, pričanja za vrijeme nastave...) Nekada se javlja nakon najavljenog cijepjenja ili sistematskog pregleda. Ponekad djeca odlaze od kuće kao da idu u školu, ali ne odlaze u školu te roditelji za strah od škole saznaju tek kada ih škola obavijesti o izostancima.

Uzroci školske fobije

Postoji niz razloga zbog kojih se može javiti strah od škole.

Temeljni uzrok školske fobije možemo tražiti u obiteljskim odnosima. Ova djeca često imaju "separacijskih problema", što znači da je primarni strah od odvajanja od roditelja, a kao posljedica separacijskog straha razvija se strah od škole (djeca zapravo pokušavaju racionalizirati separacijski strah pronalazeći niz razloga zbog kojih se boje škole: strah od učitelja, strah od ocjenjivanja, osjećaj da ne mogu zadovoljiti zahtjeve, nesuglasice s vršnjacima).

Često se strah javlja kod izuzetno dobrih i odgovornih učenika koji sebi postavljaju vrlo visoke zahtjeve i u situaciji kada procijene da ne mogu zadovoljiti svoja očekivanja odustaju.

Strah od škole se javlja i kod djece čiji roditelji imaju vrlo visoka očekivanja od svoje djece i, u najboljoj namjeri; djeci govore: "ti ćeš sigurno biti jako dobar, imat ćeš sve petice, svi će ti se diviti". Djetetova težnja da ispuni očekivanja svojih roditelja dovodi dijete do straha od neuspjeha, te da će razočarati svoje roditelje ukoliko ne bude uspješno u školi, što uzrokuje različite tegobe u kojima roditelji ne prepoznaju strah od škole.

Također se strah od škole javlja kod djece koja odrastaju u obiteljima u kojima su roditelji prezaštitnički (često zbog svojih separacijskih strahova).

Nerijetko se strah od škole javlja kod djece koji odrastaju u obitelji u kojoj se poremetila obiteljska dinamika primjerice razvod roditelja, intenzivni sukobi, bolest roditelja) tako da dijete odbija školu jer ima potrebu „kontrolirati novonastalu, nepovoljnu obiteljsku situaciju i na taj način spriječiti raspad obitelji“.

Vrlo često strah od škole je posljedica izloženosti djeteta fizičkom i verbalnom vršnjačkom nasilju, na putu do škole ili u školi, ali i primjerice izolacija od ostalih učenika u razredu, poteškoće u uspostavljanu socijalnih kontakata.

Kako pomoći djetetu kod kojega je izražen strah od škole

- Odgoj djeteta temeljite na emocionalnoj toplini, uvažavanju i podršci, dosljedno uvažavanje jasnih pravila ponašanja i ograničenja
- Što više pohvalitei dijete kako bis razvilo osjećaj sigurnosti i samopouzdanja
- Potičite izvanškolske aktivnosti, posebno one u kojima je dijete uspješno.
- U djetetu gledajte osobu, a ne samo učenika na način da se pokažete interes i za njegove druge aktivnosti, a ne samo za aktivnosti vezane uz školu.
- Potičite razredna druženja i prijateljstva, ali ne prisiljavajte dijete na druženja na koja nije spremno.
- Povremeno, ali ne svakodnevno, ciljano razgovarajte s djetetom, ali i s učiteljem, o tome kako se ono osjeća u svojem razredu i školi.
- Poduprite povratak u školu na početku nove školske godine, povežite odlazak u školu s ugodnim događajem (odlazak u kino, na sladoled, izlet).
- Kupovinu knjiga, pribora, odjeće i obuće za školu obavite zajedno s djetetom te mu pritom koliko god je to moguće dati slobodu u izboru kako bi mu se dalo do znanja da zaslužuje povjerenje
- U situaciji kada ne želi u školu ili ako se pojave simptomi straha, otvoreno i vrlo strpljivo razgovarajte s djetetom, a kada vam se ono povjeri, uvažite razloge zbog kojih se ono boji ići u školu. Pokažite razumijevanje, čak i ako vam se oni ne čine sasvim opravdanima.
- O djetetovom strahu od škole obavezno razgovarati sa stručnjacima u školi, psihologom ili pedagogom i zatražiti njihovu pomoć.
- Bez obzira na okolnosti, razvijati pozitivan stav prema školi, a pred djetetom nipošto nemojte govoriti negativno o školi, učiteljima i školskim aktivnostima.

Nikako nemojte:

- Opterećivati dijete prevelikim očekivanjima
- Započinjati svaki razgovor s nagovaranjem na povratak u školu
- Ucjenjivati ga i prijetiti ga mu zbog izostanaka
- Posramljivati ga zbog straha od škole
- Opravdavati izostanak škole bez razloga

Piše: dr. Marija Bačan, psihijatrica