

Δεν πάω σχολείο

Τι κάνεις όταν το παιδί σου ανακαλύπτει διάφορες δικαιολογίες για να μην πάει σχολείο, αρνείται πεισματικά ακόμα και να συζητήσει ένα τέτοιο ενδεχόμενο ή βάζει τα κλάματα μόλις αφήνεις το χέρι σου έξω από την τάξη;

της **Φλώρας Κασσαβέτη**

Με τη συνεργασία της **Αλεξάνδρας Κατπάτου**, Ψυχολόγου - Παιδοψυχολόγου – Συγγραφέως



Τέτοιες αντιδράσεις μπορεί πραγματικά να αγχώσουν και να ...ακινητοποιήσουν τους γονείς, που δεν ξέρουν ακριβώς τι πρέπει να κάνουν. Κάποιοι αυτοσχεδιάζουν δοκιμάζοντας παρακλήσεις, άλλοι υποσχέσεις, μερικοί ακόμα και απειλές. Και συνήθως έκπληκτοι ανακαλύπτουν ότι όλα αποδεικνύονται μάταια. Κι όμως το πρόβλημα έχει όνομα – σχολική φοβία- και απαιτεί καλά οργανωμένη αντιμετώπιση.

Λίγο μετά την έναρξη της σχολικής χρονιάς κάποια παιδιά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον και γι' αυτό αρνούνται επίμονα να πάνε στο σχολείο. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το 80% περίπου των παιδιών παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον και δείχνουν κάποια περιστασιακή απροθυμία να πάνε στο σχολείο. Σε κάποια παιδιά όμως η απροθυμία αυτή επιμένει ή είναι πιο έντονη και τελικά εξελίσσεται σε σχολική φοβία.

Τα συμπτώματα της σχολικής φοβίας.

Για να φτάσετε στο συμπέρασμα ότι το παιδί σας έχει σχολική φοβία πρέπει να εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα. Αυτά μπορεί να είναι:

Εκδηλώνει άγχος και άρνηση να πάει σχολείο ή παραπονιέται ότι είναι άρρωστο. Κλαίει, παρακαλεί τους γονείς του και υπόσχεται ότι θα πάει την επόμενη μέρα. Αν τιο πιέσετε, η κρίση μπορεί να πάρει δραματική τροπή, κλείνεται στο δωμάτιο του και κλαίει διαρκώς. Κατά την παραμονή του στο σχολικό χώρο μπορεί να κλαίει ή να αναζητά τους γονείς του και να θέλει να γυρίσει σπίτι.

Το παιδί με σχολική φοβία μπορεί να εκδηλώσει και σωματικά συμπτώματα όπως στομαχόπονο, πονοκέφαλο, πονόλαιμο, ζάλη, ναυτία, εμετό, διάρροια, ενούρηση. Τα συμπτώματα όμως αυτά εμφανίζονται περιοδικά και εξαφανίζονται όταν δεν έχει σχολείο. Μπορεί επίσης να παρουσιάσει και επιθετική συμπεριφορά, ανυπακοή, άκαμπτη στάση, πείσμα, προκλητικότητα, ή αντίθετα να φέρεται υποτονικά, ή καταθλιπτικά, κάτι που υποδηλώνει την οδύνη και την αγωνία του.

Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται κυρίως στην αρχή της σχολικής χρονιάς –Σεπτέμβριο ή Οκτώβριο- ενώ περιορίζονται τα Σαββατοκύριακα και τις διακοπές και μπορεί να εκδηλωθούν ξανά μετά από περιόδους διακοπών π.χ. των Χριστουγέννων. Η πιθανή υποχώρηση των γονιών επειδή το παιδί τους φαίνεται άρρωστο και η συγκατάθεσή τους να μείνει στο σπίτι αποτελούν ανακούφιση για το παιδί και σηματοδοτούν αμέσως τη βελτίωση της κατάστασής του.

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα.

Η σχολική φοβία μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε στιγμή της σχολικής φοίτησης, αν και είναι συχνότερη στην Α και Β τάξη του δημοτικού. Είναι μια διαταραχή άγχους που παρουσιάζει αύξηση τα τελευταία χρόνια και, σύμφωνα με έρευνες, αφορά το 1-3% των μαθητών. Γενικά εμφανίζεται πιο συχνά:

- Σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών,
- στα κορίτσια,
- στα πρωτότοκά
- στα μοναχοπαιδιά
- στα τελευταία σε σειρά γέννησης παιδιά .

Τι μπορεί να φταίει

Το παιδί νιώθει ότι δεν μπορεί να προσαρμοστεί στο νέο σχολικό περιβάλλον ή να ανταποκριθεί στις νέες απαιτήσεις κατά τη μετάβαση από τη μια σχολική βαθμίδα στην επόμενη, π.χ. από το νηπιαγωγείο στην Α τάξη του δημοτικού. Μερικοί από τους λόγους που μπορεί να ευθύνονται για την ανάπτυξη της σχολικής φοβίας είναι οι εξής:

- Όταν η μαμά διακατέχεται από άγχος, ανασφάλεια ή φοβίες και τις περνά άθελά της και στο παιδί στην περίπτωση που δεν έχει ικανοποιήσει επαρκώς τις δικές της ανάγκες και τις ικανοποιεί μέσω του παιδιού.
- Όταν ο μπαμπάς είναι αδιάφορος ή παθητικός στο ρόλο του και το παιδί έντονα εξαρτημένο από τη μητέρα.
- Όταν οι γονείς είναι υπερπροστατευτικοί.
- Όταν υπάρχει αδιαφορία ή έλλειψη επικοινωνίας στην οικογένεια.
- Όταν το παιδί δεν έχει αναπτύξει την κοινωνικότητά του, δεν έχει συνηθίσει να είναι με παιδιά ή δυσκολεύεται να κάνει σχέσεις με συνομήλικους του.
- Συχνά, μπορεί να έχουν προηγηθεί γεγονότα όπως: αλλαγή σχολείου μέσω μετακόμισης, αρρώστια ή θάνατος γονιού, διαζύγιο, αρρώστια του παιδιού, γέννηση νέου μωρού.

Τι μπορεί να βοηθήσει

- ενθαρρύνεται σταδιακά την αίσθηση ανεξαρτησίας του παιδιού βοηθώντας το να αυτονομηθεί.
- Φροντίστε ώστε να έρχεται από μικρό σε επαφή με συνομήλικα παιδάκια.
- Ξεκινήστε τον παιδικό σταθμό από την ηλικία των 3 ή 4 (ιδιαίτερα αν το παιδί δυσκολεύεται να σας αποχωριστεί).
- Ενθαρρύνετέ το να συζητά τα συναισθήματα και τους φόβους του μαζί σας.
- Μοιραστείτε με το παιδί ιστορίες από τη δική σας παιδική ηλικία για να καταλάβει ότι δεν είναι το μόνο που νιώθει έτσι.

- Μην το φοβίζετε ή το αγχώνετε σχετικά με το σχολείο, με λόγια που το προκαταβάλλουν αρνητικά. Π. «Τέρμα το παιχνίδι τώρα που άρχισε το σχολείο» ή « τι θα πει η δασκάλα αν δει αυτά τα γράμματα ;»
 - Βοηθήστε το να εξοικειωθεί με το καθημερινό σχολικό πρόγραμμα χωρίς να το πιέζετε ή να το αγχώνετε.
 - Η τρυφερότητα, η αποδοχή του παιδιού , η ενθάρρυνση καθώς και η συχνότητα του επαίνου βοηθούν ιδιαίτερα.
- Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε χρόνο ουσιαστικής επαφής μαζί του δίνοντάς του την αμέριστη προσοχή σας.

Και τώρα τι κάνουμε;

Γενικά, όσο περισσότερο ένα παιδί αποφεύγει το σχολείο τόσο περισσότερο επιδεινώνεται το πρόβλημα.

Γι αυτό:

- Αποφεύγετε τις απουσίες με το παραμικρό. Όσες περισσότερες απουσίες κάνει το παιδί σας τόσο περισσότερο δυσκολεύεται να επανανασυνδεθεί με το σχολικό περιβάλλον, την ύλη και τους συμμαθητές του.
- Μη μαλώνετε ή απειλείτε το παιδί επειδή δεν θέλει να πάει σχολείο. Δείξτε ότι το καταλαβαίνετε , υποστηρίζοντας και ενθαρρύνοντας το σε αυτή τη δύσκολη για εκείνο περίοδο.
- Όταν μένει σπίτι, αποφύγετε τις εκδηλώσεις στοργής και τρυφερότητας.
- Υποδεχτείτε το όταν επιστρέφει από το σχολείο με ένα μεγάλο χαμόγελο χωρίς να δείχνετε την ανησυχία ή την απογοήτευσή σας αν έκλαψε εκεί.
- Προσπαθήστε να ανακαλύψετε την αιτία του φόβου του : Είναι το άγχος της επίδοσης; Μήπως φταίει η δασκάλα ή τα άλλα παιδιά; Στη συνέχεια κάντε τις ανάλογες συζητήσεις με το παιδί σας.
- Μην αφήνετε απέξω την δασκάλα. Συζητήστε μαζί της το πρόβλημα και δείτε τι έχει να σας προτείνει .
- Μοιραστείτε το πρόβλημα με τον μπαμπά, παροτρύνοντας τον να αναλάβει πιο δραστήριο και ενεργητικό ρόλο.

Πότε πρέπει να απευθυνθείτε στον ειδικό

-Αν η σχολική φοβία επιμένει, πρέπει να απευθυνθείτε σε ψυχολόγο ή παιδοψυχολόγο και σε συνεργασία με τη δασκάλα να ακολουθήσετε τις οδηγίες του.

Ο Ψυχολόγος να αξιολογήσει ακριβώς την κατάσταση του παιδιού και τη στάση των γονιών και αναλόγως θα προτείνει πως πρέπει να αντιμετωπιστεί η κατάσταση. Μια αρκετά αποτελεσματική μέθοδο προσέγγισης του προβλήματος είναι η συστηματική απευαισθητοποίηση. Βασίζεται στη σταδιακή προσέγγιση του σχολείου με τη βοήθεια των γονιών ή αρχίζοντας από καταστάσεις που προκαλούν το λιγότερο άγχος στο παιδί. Για παράδειγμα, προτείνεται πρώτα η παραμονή του παιδιού έξω από το σχολείο , έπειτα μέσα στην αυλή, μετά έξω από την τάξη και τέλος μέσα στην τάξη αρχικά με την παρουσία συνοδού.

Η μητέρα μπορεί να χρειαστεί να συνοδεύει το παιδί στο σχολείο, να μένει κάποιες ώρες μαζί του ή να το βλέπει στα διαλείμματα .Με την πάροδο των ημερών γίνονται συναισθηματικές

επενδύσεις στο νέο χώρο και το διδακτικό προσωπικό , χωρίς να κλονίζεται η εμπιστοσύνη του παιδιού προς τους γονείς του και η απροθυμία να πάει σχολείο υποχωρεί. Γενικά, όσο νωρίτερα αρχίζει η αντιμετώπιση του προβλήματος τόσο καλύτερα και μονιμότερα είναι τα αποτελέσματα.

Μπείτε στη θέση του

Το παιδί που έχει σχολική φοβία συνήθως δεν θέλει να εγκαταλείψει το περιβάλλον του σπιτιού. Συχνά επικαλείται διάφορους λόγους για να μείνει σπίτι , όπως ότι είναι άρρωστο, ότι τα παιδιά στο σχολείο τον κοροιδεύουν ή το πειράζουν , ότι δεν τα καταφέρνει στα μαθήματα, ότι είναι αυστηρός ο δάσκαλος. Κάποια παιδιά μπορεί να εκφράζουν ακόμα και φόβο ότι κάτι κακό θα συμβεί στη μητέρα κατά τη διάρκεια της απουσίας του.

Πηγές άγχους ωστόσο, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στις ΗΠΑ, μπορεί να είναι πολλές καταστάσεις της σχολικής ζωής. Πολλά παιδιά που πιθανόν να αναπτύξουν σχολική φοβία ανησυχούν μήπως:

- Δεν φτάσουν εγκαίρως στο σχολείο,
- Κάνουν ορθογραφικά λάθη
- δεν έχουν απαντήσει σωστά σε ερώτηση της δασκάλας.
- Κάνουν λάθη στην ανάγνωση
- Τα επιπλήξει ο δάσκαλος
- Δεν τα καταφέρνουν στα μαθηματικά , στη γυμναστική ή στη ζωγραφική,
- Αποτύχουν σε κάποιο διαγώνισμα
- Δεν έχουν καλές σχέσεις με τους συμμαθητές τους.

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι το παιδί πράγματι βιώνει άγχος και φόβο για το σχολείο, όσο κι αν εμάς μας φαίνεται ότι οι φόβοι του δεν ευσταθούν.

Με το πέρασμα πάντως του χρόνου τα περισσότερα παιδιά κατορθώνουν να ξεπεράσουν τις παραπάνω δυσκολίες.

Πηγή: www.akappatou.gr