

(Ενας Μικρός Σεπτέμβρης Βάζει τα Κλάματα...)**

(Σχολική Φοβία*)

T.75 26-09-2015

* Η σχολική φοβία αποτελεί μία αγχώδη διαταραχή η οποία εκδηλώνεται ως ανεξήγητος και υπερβολικός φόβος του παιδιού να πάει στο σχολείο. Η άρνηση απέναντι στην σχολική ζωή συνδέεται συνήθως με την υπέρμετρη ανάγκη του παιδιού να παραμείνει με τον γονέα στο σπίτι. Η πρώτη εμφάνιση φόβου για το σχολείο εμφανίζεται στον παιδικό σταθμό, το νηπιαγωγείο και κορυφώνεται στη Β' τάξη του δημοτικού.

Ωστόσο, είναι σημαντική η διάκριση μεταξύ της σχολικής φοβίας και της φυσιολογικής αρνητικής συμπεριφοράς / απροθυμίας του παιδιού όταν πηγαίνει πρώτη φορά στο σχολείο. Όταν η δυσκολία προσαρμογής στις νέες συνθήκες της σχολικής ζωής παραμένει και ο φόβος διογκώνεται αντί να περιορίζεται με το πέρασμα του χρόνου, τότε πλέον μιλάμε για σχολική φοβία.

Ποια παιδιά εμφανίζουν πιο συχνά σχολική φοβία;

Η σχολική φοβία συνήθως εμφανίζεται σε παιδιά ηλικίας 6 έως 10 ετών. Πιο ευάλωτα στη σχολική φοβία θεωρούνται τα παιδιά που είναι:

- Μοναχοπαίδια
- Πρωτότοκα
- Τα μικρότερα παιδιά της οικογένειας
- Με χρόνια ασθένεια

Ποια είναι τα συμπτώματα της σχολικής φοβίας;

• Όταν πλησιάζει η ώρα να πάει το παιδί στο σχολείο ή κατά την άφιξη στο σχολείο υιοθετεί αντικοινωνική συμπεριφορά (ξεσπάσματα θυμού, επιθετικότητα, ανυπακοή, υπερκινητικότητα, έντονη άρνηση να σηκωθεί από το κρεβάτι, να ντυθεί ή να δεχτεί φαγητό) και παραπονιέται για σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλο, πονόλαιμο, ζάλη, ναυτία, διάρροια, ενούρηση). Αν οι γονείς δεν επιμείνουν και το παιδί παραμείνει στο σπίτι, παρατηρείται άμεση υποχώρηση των συμπτωμάτων.

• Τις μέρες που πηγαίνει στο σχολείο κλαίει και αναζητά τους γονείς του. Εκδηλώνει φόβους που αφορούν στην ασφάλεια είτε την δική του είτε αγαπημένων προσώπων που βρίσκονται στο σπίτι, γι' αυτό και ζητά επίμονα να επιστρέψει εκεί.

• Εμφανίζει δυσκολίες στον ύπνο όπως εφιάλτες και δεν μπορεί να μείνει μόνο στο δωμάτιο του.

• Πιθανότερη περίοδος εκδήλωσης σχολικής φοβίας είναι η αρχή της σχολικής χρονιάς (Σεπτέμβριος-Οκτώβρης) καθώς και μετά από διακοπές. Συνήθως τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου ή των διακοπών. Πιο συχνά εμφανίζονται Κυριακή βράδυ και επιδεινώνονται Δευτέρα πρωί.

• Δεν εμφανίζει τα παραπάνω συμπτώματα σε άλλες δραστηριότητες της καθημερινότητας του.

Πού μπορεί να οφείλεται η σχολική φοβία;

• Το άγχος αποχωρισμού είναι φυσιολογικό σε βρέφη και νήπια ηλικίας 3-4 ετών, κατά το οποίο το βρέφος/νήπιο νιώθει δυσφορία και έντονο άγχος όταν αποχωρίζεται τους σημαντικούς άλλους (κυρίως αναφερόμαστε στη μητέρα) και χάνει την αίσθηση της ασφάλειας που του παρείχε η αγκαλιά ή η παρουσία τους στο χώρο. Όταν όμως το παιδί σε μεγαλύτερη ηλικία διατηρεί ένα ισχυρό συναισθηματικό δεσμό με την μητέρα, τέτοιο που η απομάκρυνση από εκείνη προκαλεί έντονο άγχος και δυσπροσαρμοστικότητα του παιδιού σε κοινωνικές δραστηριότητες εκτός της

οικογένειας, τότε μιλάμε για μόνιμο άγχος αποχωρισμού το οποίο συνήθως συνδέεται με την σχολική φοβία.

• Η υπερπροστασία, το άγχος και οι φοβίες των γονέων που μεταδίδουν την αίσθηση στο παιδί ότι η ύπαρξη του μακριά τους είναι επικίνδυνη.

• Η έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

• Η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, όταν για παράδειγμα δυσκολεύεται να κάνει σχέσεις με συνομηλικούς ή ανθρώπους εκτός της οικογένειας.

• Στρεσογόνα γεγονότα στην οικογένεια (ασθένεια, θάνατος, διαζύγιο, οικονομικά προβλήματα, ζήλια λόγω νέου μωρού, μετακόμιση, οικονομικά προβλήματα) ή αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος.

• Γεγονότα που σχετίζονται με το σχολείο, τους δασκάλους και τους μαθητές στο σχολικό περιβάλλον (φόβο για κριτική από τον δάσκαλο, φόβο σχολικής αποτυχίας, φόβο γελοιοποίησης και στιγματισμού από τους μαθητές π.χ λόγω μαθησιακών δυσκολιών, σωματική ή λεκτική βία κ.α)

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

• Αποφύγετε περισσότερες απουσίες από το σχολείο. Όσο το παιδί αποφεύγει το σχολείο, τόσο πιο πολύ θα δυσκολεύεται να επανασυνδεθεί με τους συμμαθητές του και τον δάσκαλο και έτσι το πρόβλημα θα διαιωνίζεται.

• Τις μέρες που δεν πηγαίνει σχολείο αποφύγετε συμπεριφορές έντονης φροντίδας και τρυφερότητας.

• Συζητήστε με το παιδί σας και διερευνήστε ποια είναι η αιτία του φόβου του και τι είναι αυτό που το δυσκολεύει. Μιλήστε του ενθαρρυντικά για το σχολείο χωρίς φωνές και τιμωρίες.

• Επικοινωνήστε με το σχολείο και συζητήστε τις ανησυχίες σας με τον δάσκαλο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν την κατάσταση για να είναι βοηθητικοί. Ακούστε την γνώμη τους.

• Η σταδιακή έκθεση σε αυτό που φοβάται θα βοηθήσει στην μείωση του φόβου.

• Προσκαλέστε συμμαθητές του παιδιού στο σπίτι ή έξω από αυτό για να αναπτύξει την κοινωνικότητα του.

• Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του.

Αν η σχολική φοβία επιμένει, ίσως χρειαστεί να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό.

ΗΛΕΚΤΡΑ ΚΤΕΝΑ, ψυχολόγος BSc, MSc

ΠΗΓΗ: <http://www.talcmag.gr/sizitondas/school-phobia> Κείμενο: Ταλκ Team av.10-9-15

**** Ένας μικρός γλυκός παλιός Σεπτέμβρης**

*Ένας μικρός Σεπτέμβρης βάζει τα κλάματα
Που στο σχολείο τον πάνε να μάθει γράμματα
Θέλει να παίξει ακόμα με τα άστρα του ουρανού
Πριν έρθουν πρωτοβρόχια και συννεφίες στο νου
Πρωτάκι σχολιαρούδι του κλέβουν το τραγουδί.*

*Ένας γλυκός Σεπτέμβρης στάζει το μέλι του
Σωστό παλικαράκι τρυγάει το αμπέλι του
Στα Σπάτα λινοβάτης στο Κορωπί γαμπρός
Να τρέμουν τα κορίτσια στα βέφυρά του μπρος
Φυσάει ο Απηλιώτης ο Ζέφυρος της νιότης.*

*Ένας παλιός Σεπτέμβρης φίλος αχώριστος
Καθώς περνούν τα χρόνια γίνεται αγνώριστος
Το κόκκινο ραγίζει στα φύλλα της ροδιάς
Κίτρινα πέφτουν φύλλα στον κήπο της καρδιάς
Η νύχτα μεγαλώνει δίχτυα στο φως απλώνει
Η Νύχτα Μεγαλώνει.*