

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

	Σελίδα:	
Εισαγωγή.....	2	
Τυπικές αντιδράσεις – συμπτώματα των σχολειοφοβικών παιδιών.....	2	
Πηγές και αιτίες σχολικής φοβίας.....	4	
Ποια παιδιά κινδυνεύουν να πάθουν σχολική φοβία.....	5	
Αντιμετώπιση της σχολικής φοβίας από οικογένεια και σχολείο.....	5	
Η σωστή αντιμετώπιση από την οικογένεια:		
Α. Το κλίμα μέσα στην οικογένεια.....		6
Β. Η προετοιμασία για το σχολείο.....		7
Η σωστή αντιμετώπιση από το σχολείο		
Α. Ο ρόλος του δασκάλου.....		8
Β. Το εκπαιδευτικό σύστημα.....		9
Θεραπεία του προβλήματος της σχολικής φοβίας.....	9	
Προοπτικές εξέλιξης και αποκατάστασης των σχολειοφοβικών παιδιών.....	10	
Βιβλιογραφία.....	12	

Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε χρόνο υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών που απουσιάζουν συχνά από το σχολείο. Διάφοροι πραγματικοί και θεμιτοί λόγοι υποχρεώνουν αρκετά παιδιά να μη φοιτούν κανονικά στο σχολείο. Ανάμεσα σε αυτά τα παιδιά, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό που η άρνησή τους να πάνε στο σχολείο προχωρεί πολύ πιο πέρα από την απλή απροθυμία και τις διαμαρτυρίες τους προς τους γονείς.

Οι συχνές απουσίες των παιδιών αυτών οφείλονται σε ποικίλα ψυχολογικά προβλήματα. Τα παιδιά αυτά δεν μπορούν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του σχολικού περιβάλλοντος και αρνούνται επίμονα να πάνε στο σχολείο.

Η **σχολική φοβία** ή πιο σωστά, η ονομαζόμενη **άρνηση στη σχολική φοίτηση**, διαφωτίζει τις ψυχοσωματικές προεκτάσεις των εφηβικών φόβων. Το νέο άτομο, που αισθάνεται απελπισία και φόβο σχετικά με κάποιο θέμα φοίτησης στο σχολείο, εμφανίζει σωματικά συμπτώματα για τα οποία δεν υπάρχει καμία ιατρική ερμηνεία. Αυτά τα συμπτώματα πάλι, έχουν την τάση να παρουσιάζονται με διαφορετική μορφή κάθε φορά.

Όλοι σχεδόν οι γονείς έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με κάποια περιστασιακή απροθυμία του παιδιού τους να πάει στο σχολείο, χωρίς όμως τελικά να δημιουργηθεί πρόβλημα. **Μέχρι και το 80% των κανονικών παιδιών παρουσιάζουν κάποια στιγμή στη σχολική τους ζωή δυσκολία να προσαρμοστούν στο σχολείο**, μολονότι η πλειονότητα από αυτά καταλήγει να ομολογεί ότι "τους αρέσει το σχολείο" ή τουλάχιστον ότι "δεν τα πειράζει που πηγαίνουν στο σχολείο".

Αυτό που **πρέπει να κάνουν οι γονείς**, είναι **να δείξουν υπομονή και μια στάση συμπαθητικής κατανόησης και συγχρόνως συνεπούς σταθερότητας στη συμπεριφορά τους**. Όταν ένα παιδί παραπονιέται ότι δεν αισθάνεται καλά, ότι είναι άρρωστο, δεν είναι πάντα εύκολο να αποφασίσουμε αν πρέπει να το κρατήσουμε στο σπίτι ή όχι. Ένα πρώτο λογικό βήμα είναι να του βάλουμε θερμόμετρο για να δούμε αν έχει πυρετό και αν η θερμοκρασία του είναι πάνω από το φυσιολογικό, τότε πρέπει να μείνει στο σπίτι. Αν το παιδί δεν έχει πυρετό, οι γονείς του θα πρέπει να κρίνουν από την όψη του και από τα όσα ξέρουν για την προσωπικότητά του κατά πόσο προσποιείται ή όχι. Αν οι γονείς διαπιστώσουν "ότι το παιδί προσποιείται, τότε πρέπει να προβούν με διπλωματικό τρόπο σε μια διερεύνηση της ζωής του στο σχολείο, γιατί έτσι μπορεί να ανακαλύψουν κάποια υπερευαισθησία ή φόβο του παιδιού που μπορεί εύκολα να ξεπεραστεί με την υποστήριξη και ενθάρρυνση των γονέων ή πιθανώς με δύο λόγια από το δάσκαλο.

Τυπικές αντιδράσεις – συμπτώματα των σχολειοφοβικών παιδιών.

Όπως αναφέραμε και προηγουμένως, υπάρχει ένας αρκετά μεγάλος αριθμός παιδιών που η αποφασιστικότητά τους να μην πάνε σχολείο ξεπερνάει την απλή απροθυμία. Στυλώνουν τα πόδια και κανείς δεν μπορεί να τα μετακινήσει από την αμετάκλητη αυτή αρνητική τους απόφαση.

Η κρίση της άρνησης του σχολείου όταν βρίσκεται στην πλήρη εξέλιξή της είναι σίγουρο ότι επηρεάζει όλη την οικογένεια. Οι σκηνές που εκτυλίσσονται κατά τη διάρκεια του πρωινού τις ημέρες του σχολείου είναι σχεδόν σπαρακτικές. Οι γονείς εμφανίζουν ποικίλους βαθμούς ανησυχίας, θυμού ή απελπισμένης εγκαρτέρησης. Αν τα παιδιά έχουν "πεισθεί" ή πιεστεί για να πάνε στο σχολείο

συνήθως παρουσιάζουν σωματικά δείγματα υπερβολικού στρες. Τα παιδιά αυτά υποφέρουν από άγχος και σε σχέση με πολλά άλλα ζητήματα, άγχος το οποίο μετακινείται μια εδώ και μια εκεί και αλλάζει μορφή. Τα οργανικά συμπτώματα που παρουσιάζουν επαναλαμβάνονται περιοδικά και κατά κανόνα εξαφανίζονται τα Σαββατοκύριακα και τις άλλες αργίες ή ακόμη αμέσως μόλις οι γονείς συμφωνήσουν να μείνει το παιδί στο σπίτι.

Τα οργανικά αυτά συμπτώματα είναι συνήθως τα εξής: το παιδί είναι χλωμό και τρέμει, εμφανίζει συχνά την ανάγκη για ούρηση ή υποφέρει από διάρροια, παραπονιέται για σωματική αδιαθεσία και μια ποικιλία από ασθένειες, ιδιαίτερα πόνους στην κοιλιά και πονοκεφάλους. Συνήθως απέχει από το φαγητό του, κυρίως το πρωινό, νιώθει ναυτία και παρουσιάζει κρίσεις εμετού. Προφανώς οι γονείς θα πρέπει να ελέγξουν τα σωματικά αυτά συμπτώματα και με τη βοήθεια γιατρού, αλλά γενικότερα αποδεικνύεται ότι δεν έχουν οργανική βάση.

Επίσης, πολύ συχνά τα παιδιά αυτά, παράλληλα προς τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, προβάλλουν και διάφορες αιτιάσεις κατά του σχολείου, όπως ότι ο δάσκαλος είναι κακός και άδικος, ότι τα μαθήματα είναι ανιαρά ή δύσκολα, ότι οι συμμαθητές του τον δέρνουν τον απειλούν ή τον κοροϊδεύουν κ.ά.

Τα παιδιά αυτά βιώνουν όλο **το σωματικό και ψυχικό μαρτύριο μιας αγχώδους κρίσης**, το οποίο δεν είναι καθόλου λιγότερο πραγματικό, επειδή οι γονείς τους νομίζουν ότι οι φόβοι τους είναι παράλογοι ή φανταστικοί. Δεν είναι επιλογή των παιδιών αυτών να μένουν μακριά από το σχολείο. Η πραγματικότητα είναι ότι νοιώθουν ότι δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο εξαιτίας κάποιου υπερβολικά αποπνικτικού φόβου που νιώθουν για το σχολείο. Η σχολική φοβία είναι ένα είδος ψυχοενύρωσης που χαρακτηρίζεται από ένα έντονο ψυχικό άγχος, το οποίο δεν δικαιολογείται από τα πράγματα.

Δεν θα πρέπει να συγχέουμε τη σχολική φοβία με τις πρώτες αρνητικές αντιδράσεις που εκδηλώνουν τα παιδιά όταν πρωτοπηγαίνουν στο σχολείο, οι οποίες είναι απολύτως φυσιολογικές δεδομένου ότι το σχολικό περιβάλλον είναι κάτι το άγνωστο για το νεοσύλλεκτο μαθητή. Οι αντιδράσεις αυτές, οι οποίες πηγάζουν από τον ενστικτώδη φόβο του παιδιού για το άγνωστο, υποχωρούν συνήθως μετά τις πρώτες εντυπώσεις.

Επίσης **δε θα πρέπει να συγχέουμε τη σχολική φοβία με συγκεκριμένους και πραγματικούς φόβους** που εκδηλώνει το παιδί για το σχολείο όπως π.χ. φόβο για κάποιο συμμαθητή που απειλεί να το δείρει ή φόβο για κάποιο διαγώνισμα κ.ά.

Ακόμα δεν πρέπει να συγχέεται ο μαθητής με σχολική φοβία με το μαθητή "σκασιάρχη". Τα παιδιά με σχολική φοβία έχουν τη συγκατάθεση των γονέων τους να μην πάνε σχολείο και να μείνουν σπίτι ενώ οι μαθητές – σκασιάρχες απομακρύνονται από το σχολείο κρυφά από τους γονείς τους για να διασκεδάσουν. Το παιδί με σχολική φοβία λυπάται που δεν μπορεί να πάει σχολείο.

Η άρνηση για σχολική φοίτηση εμφανίζεται συνήθως σταδιακά: μία ολοένα αυξανόμενη ένταση, ένα είδος ευερεθιστικότητας, νευρικότητας, ανήσυχος ύπνος, εμετοί και κοιλιακοί πόνοι προηγούνται τις πλήρους εκδήλωσης του προβλήματος. Ξεκινώντας από την αρχική απροθυμία του παιδιού, συνοδευόμενη από ποικίλες δικαιολογίες και παράπονα, το πρόβλημα κλιμακώνεται σε μία κατηγορηματική άρνηση να ξεκινήσει για το σχολείο.

Η σχολική φοβία μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιοδήποτε σημείο της σχολικής φοίτησης. Το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται στη Β' τάξη του δημοτικού και εμφανίζεται συχνότερα στα κορίτσια.

Στις μέρες μας συνειδητοποιούμε όλο και περισσότερο ότι **η επίμονη άρνηση του παιδιού να πάει στο σχολείο είναι μια πραγματική ψυχολογική**

διαταραχή και όχι απλά ένα πρόβλημα ηθικής τάξης ή πρόβλημα απειθαρχίας εκ μέρους του παιδιού. Μερικά παιδιά που αρνούνται να πάνε στο σχολείο, μπορεί στο βάθος να θέλουν πάρα πολύ να πάνε, αλλά διαπιστώνουν ότι απλά δεν μπορούν να το κάνουν πράξη. Τα παιδιά αυτά τα οποία παρουσιάζουν σχολική φοβία διακατέχονται από κάποιον έντονο παράλογο φόβο σχετικά με κάποιες πτυχές της σχολικής ζωής. **Γενικό χαρακτηριστικό των αντιδράσεων φοβίας είναι το γεγονός ότι η έντασή τους είναι δυσανάλογα μεγάλη σε σχέση με την πραγματική αγχογόνο κατάσταση.** Η ψυχική αυτή διαταραχή, η οποία στην παιδική ηλικία εκδηλώνεται ως απέχθεια προς τι σχολείο, σε άλλες ηλικίες αργότερα, εκδηλώνεται ως φυγή από τις επαγγελματικές ή άλλες υποχρεώσεις και δεσμεύσεις.

Πηγές και αιτίες σχολικής φοβίας

Αν ρωτήσουμε τα ίδια τα σχολειοφοβικά παιδιά να μας δώσουν κάποια εξήγηση, γιατί δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο, αυτό που συνήθως αναφέρουν είναι ο φόβος τους μήπως πάθει κανένα κακό η μητέρα τους όσο αυτά λείπουν στο σχολείο. Βλέπουμε λοιπόν, ότι σε πολλές περιπτώσεις ο φόβος να αποχωριστεί τη μητέρα του οδηγεί το παιδί σε αυτή του τη συμπεριφορά.

Όντως η σχολική φοβία θεωρείται ως μία οξεία εκδήλωση ενός μόνιμου **άγχους αποχωρισμού από τη μητέρα.** Γνωρίζουμε ότι η έντονη συναισθηματική σύνδεση που εμφανίζεται πολύ νωρίς στην ατομική ζωή του παιδιού, μεταξύ του ίδιου και της μητέρας έχει τις ακόλουθες συνέπειες: από τον 7^ο μέχρι τον 15^ο μήνα της ζωής του το παιδί παρουσιάζει το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα. Σε περιπτώσεις που η μητέρα είναι υπερπροστατευτική και δεσμευτική απέναντι στο παιδί, πιθανώς επειδή η ίδια νοιώθει έντονο ψυχικό κενό χωρίς το παιδί, το παιδί δεν ενθαρρύνεται να αποκτήσει αυτονομία και πρωτοβουλίες και γίνεται εξαρτημένο. Σε αυτές τις περιπτώσεις το άγχος του αποχωρισμού δεν εξαφανίζεται μετά τον 18^ο μήνα αλλά μονιμοποιείται και επαυξάνεται. Έτσι η φοίτηση στο σχολείο εκλαμβάνεται σε αυτές τις περιπτώσεις ως απειλή για τη στενή σχέση μητέρας – παιδιού και προκαλεί **έντονο άγχος και ανασφάλεια τόσο στη μητέρα όσο και στο παιδί.** Έτσι, το άγχος του αποχωρισμού μετατοπίζεται από την πραγματική του αιτία, που είναι η απομάκρυνση από το σπίτι, σε ένα ερέθισμα, που μέχρι πρότινος ήταν ουδέτερο, δηλαδή το σχολείο.

Το παιδί από τη μεριά του δε θέλει να αφήσει τη μητέρα του μόνη της, γιατί φοβάται μήπως αυτή πάθει κανένα κακό όσο αυτό είναι στο σχολείο, ή επειδή εκείνη είναι άρρωστη ή πιθανόν επειδή υποφέρει από κάποια ψυχολογική κρίση π.χ. ένα συζυγικό πρόβλημα.

Μερικές από τις πηγές του παιδικού άγχους σε σχέση με το σχολείο είναι: το μέγεθος του σχολείου, το άγχος των εξετάσεων, ο φόβος της αποτυχίας σε κάποιο μάθημα, οι ταραγμένες σχέσεις με το δάσκαλο και τους συμμαθητές, οι προσδοκίες και οι υπερβολικές πιέσεις των γονιών για την απόδοση των παιδιών τους κ.ά. Τα περισσότερα παιδιά καταφέρνουν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες αυτές, χωρίς να φτάνουν να αρνούνται επίμονα να πάνε στο σχολείο.

Ορισμένα όμως παιδιά κυριεύονται από το φόβο μήπως γελοιοποιηθούν ή μήπως κακοποιηθούν από τους συμμαθητές τους αλλά και από το φόβο της σχολικής αποτυχίας ή της αυστηρότητας του δασκάλου. Η σκληρή μεταχείριση από έναν καθηγητή στη διάρκεια του μαθήματος μπορεί να προκαλέσει στο ευάλωτο παιδί τόσο το συναίσθημα του φόβου, όσο και της ντροπής απέναντι στο δάσκαλο αλλά και στους συμμαθητές του.

Τα γεγονότα, τα οποία συνήθως προηγούνται της εκδήλωσης της σχολικής φοβίας είναι: η αλλαγή του σχολείου, η ασθένεια ή ο θάνατος του ενός γονέα, ασθένεια, ατύχημα ή εγχείρηση του ίδιου του παιδιού που το αναγκάζει να νοσηλευτεί σε νοσοκομείο ή να μείνει στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, σύμπτωση της γέννησης του 2^{ου} παιδιού της οικογένειας με την έναρξη του σχολείου.

Μερικά μαθήματα π.χ. τα μαθηματικά, είναι "ιεραρχικά" στη δομή τους, γεγονός που σημαίνει ότι το κάθε βήμα ακολουθεί λογικά και εξαρτάται από το προηγούμενο. Έτσι, ο μαθητής που χάνει μια σειρά μαθημάτων, ίσως βρει δυσκολίες να τα παρακολουθήσει. Μαθήματα όπως τα μαθηματικά, τα οποία έτσι κι αλλιώς συνοδεύονται συχνά από αρνητικά συναισθήματα, ίσως γίνουν το επίκεντρο έντονου άγχους για το ευαίσθητο παιδί.

Ποια παιδιά κινδυνεύουν να πάθουν σχολική φοβία

Υπάρχουν πολλές αιτίες που κάνουν ένα παιδί ευάλωτο, που το καθιστούν ανίκανο να αντιμετωπίσει αγχογόνες προκλήσεις, οι οποίες αναπόφευκτα εγείρονται από καιρό σε καιρό στη ζωή στο σχολείο, με ελαστικότητα και ευελιξία. Έρευνες είναι νευρωσικά. Ένα μεγάλο ποσοστό από αυτά τα παιδιά είναι έχουν δείξει ότι πολλά από τα παιδιά που απουσιάζουν συχνά από το σχολείο **δειλά, φοβισμένα και συνεσταλμένα όταν είναι έξω από το σπίτι, μακριά από τους δικούς τους.** Η πλειονότητα αυτών των συνεσταλμένων παιδιών **εκδηλώνει την ακριβώς αντίθετη συμπεριφορά στο σπίτι: είναι πεισματάρικα και απαιτητικά,** φθάνουν ακόμη να καταδυναστεύουν τους γονείς τους με την ισχυρογνωμοσύνη και την διεκδικητικότητά τους.

Γενικά τα παιδιά που αρνούνται να πάνε στο σχολείο, έχουν έντονο άγχος, επειδή πιστεύουν ότι για κάποιο λόγο δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις έξω από το σπίτι. Αν πάνε τελικά σχολείο, τα παιδιά αυτά, συμπεριφέρονται πολύ καλά, συμμορφώνονται και δεν είναι καθόλου αντάρτες. Επίσης εργάζονται σκληρά, κάποια από αυτά παρουσιάζουν εξαιρετικές επιδόσεις, ενώ άλλα αποτυγχάνουν, κατά κανόνα όμως έχουν προβλήματα κοινωνικής δυσπροσαρμοσίας.

Στη σχολική ζωή υπάρχουν πολλές εντάσεις και αγχογόνες καταστάσεις, ικανές να προκαλέσουν προβλήματα στο παιδί. **Ένα πραγματικό ή φανταστικό ελάττωμα ή αναπηρία** μπορεί να κάνει το γυμναστήριο τόπο μαρτυρίου για το υπερευαίσθητο παιδί. **Το ντροπαλό ή μοναχικό παιδί** μπορεί να πέσει θύμα των "παλικαρισμών" ή της περιφρονητικής απόρριψης των συμμαθητών του. Κάθε δάσκαλος έχει γνωρίσει τέτοιες περιπτώσεις παιδιών με "τεντωμένα νεύρα", παιδιά για τα οποία ακόμα και κάποιες εντελώς ασήμαντες "τραχείες πλευρές" της σχολικής ζωής αντιπροσωπεύουν δυσβάστακτο φορτίο και αφόρητο φόβητρο. Σε άλλες περιπτώσεις **μπορεί τα προβλήματα να ξεκινούν από το σπίτι: το παιδί μπορεί να φοβάται να αφήσει τη μητέρα του μόνη της επειδή αυτή είναι άρρωστη ή υποφέρει** η ίδια από κάποια ψυχολογική κρίση π.χ. ένα συζυγικό πρόβλημα.

Αντιμετώπιση της σχολικής φοβίας από οικογένεια και σχολείο

Η είσοδος του παιδιού στο σχολείο το φέρνει αντιμέτωπο με μια νέα πραγματικότητα. Από το οικείο οικογενειακό περιβάλλον, περνά στο σχολικό περιβάλλον, με όλες τις ευθύνες και υποχρεώσεις που συνεπάγεται μια τέτοια μετάβαση. Από τη μητέρα στο δάσκαλο και στην τάξη, όπου καλείται να λειτουργήσει ως άτομο μέσα στη σχολική μικρογραφία της κοινωνίας.

Η μετάβαση αυτή βιώνεται έντονα από κάθε παιδί, πόσο μάλλον από ένα σχολειοφοβικό παιδί. Η ευθύνη της οικογένειας και του σχολείου δεν περιορίζεται μόνο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της σχολειοφοβίας, αλλά και στην πρόληψη, στη δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών ώστε να μην εκδηλωθούν τα συμπτώματα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, **η ευθύνη δεν ανήκει στο ίδιο το παιδί.** Τα αίτια πρέπει να αναζητηθούν αλλού μέσα στον πυρήνα της οικογένειας και τη δυναμική των σχέσεων των μελών της. Το παιδί απλά αποτελεί τον καθρέπτη των διαταραγμένων σχέσεων μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον και το θύμα ενός εκπαιδευτικού συστήματος που διακρίνεται για την ακαμψία του και την αδυναμία εξέλιξης.

Η σωστή αντιμετώπιση από την οικογένεια

A. Το κλίμα μέσα στην οικογένεια

Η σχέση του παιδιού με τους γονείς δεν πρέπει να χαρακτηρίζεται από αμοιβαία απόρριψη. Ο ρόλος του πατέρα δεν είναι δευτερεύων. Μέσα στο οικογενειακό σκηνικό η παρουσία του είναι καθοριστική για τα υπόλοιπα μέλη, το σπίτι και κυρίως το παιδί. Η απομάκρυνσή του και η αποξένωση βιώνεται από το παιδί και ενισχύεται ο άρρηκτος δεσμός του με την μητέρα.

Η ύπαρξη ισορροπίας στις σχέσεις των μελών της οικογένειας είναι το βασικό στοιχείο για αρμονική ανάπτυξη της παιδικής προσωπικότητας. Η εκμετάλλευση του παιδιού ως αντικείμενο προς όφελος της μητέρας και οι αντιφατικές συμπεριφορές δεν πρέπει να έχουν θέση μέσα στην οικογένεια.

Η δημιουργία ενός κλίματος αποδοχής και ασφάλειας πρέπει να είναι το σημείο αναφοράς για κάθε οικογένεια. Για τη σωστή ένταξη των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον προϋποτίθεται η διασφάλιση της αυτονομίας, της αποδοχής και της ασφάλειας, όπως αυτές παρέχονται και κατακτώνται μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον.

Η υπερπροστατευτική στάση από την πλευρά της μητέρας δεν ενδείκνυται για την προσαρμογή στο σχολείο. **Η καλλιέργεια της αυτονομίας και της θετικής εικόνας του εαυτού του παιδιού** πρέπει να ξεκινήσουν μέσα στην οικογένεια από μικρή ηλικία. Η μητέρα, τηρώντας μια υπερπροστατευτική στάση απέναντι στο παιδί, το ωθεί στην ανασφάλεια, στην αμφιβολία για τον εαυτό του και τις δυνατότητές του και στην αντιμετώπιση με καχυποψία όλων των ανθρώπων που έρχονται σε επαφή μαζί του. Δυσπιστία απέναντι στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, καχυποψία απέναντι στα πρόσωπα του έξω-οικογενειακού περιβάλλοντος και προσκόλληση προς τη μητέρα.

Η ανάληψη πρωτοβουλιών, η ενθάρρυνση και η κατανόηση είναι τα βασικά στοιχεία που λειτουργούν θετικά για ένα σχολειοφοβικό παιδί. Όλα αυτά, στα πλαίσια της οικογένειας, μέσα στην οποία πρέπει να τηρούνται κάποιοι βασικοί κανόνες από όλα τα μέλη της:

- **Είναι σημαντικό να επικρατεί ένα γενικότερο κλίμα ηρεμίας** και να αντλούν τρυφερότητα και αγάπη από όλα τα μέλη ανεξαιρέτως.

- **Κάθε μέλος να εκφράζει τα συναισθήματά του και να επικοινωνεί.** Η ύπαρξη άλυτων προβλημάτων διαιωνίζει τη βαριά ατμόσφαιρα στην οικογένεια και διαταράσσει τις σχέσεις. Το σχολειοφοβικό παιδί βιώνει αυτόν τον φαύλο κύκλο ως απόρριψη από το περιβάλλον του και αντιδρά.

- **Σημαντικός είναι ο ρόλος της επικοινωνίας, της συζήτησης,** μέσα στην οικογένεια. Συζήτηση για τη λύση προβλημάτων αλλά και για τον καταμερισμό

των ευθυνών σε δουλειές του σπιτιού, οι οποίες πρέπει να είναι εξίσου μοιρασμένες σε όλα τα μέλη. Το παιδί αναγνωρίζει έτσι πως είναι μέλος της οικογενειακής ομάδας, πως έχει την ίδια αξία με τα υπόλοιπα μέλη και πως μπορεί να απευθυνθεί σε αυτά για κάθε πρόβλημά του.

- Εκείνο που αποζητά το κάθε παιδί μέσα στην οικογένεια, και έχει μεγαλύτερη ανάγκη ένα παιδί με συμπτώματα σχολειοφοβίας, είναι **η αφιέρωση χρόνου προς το άτομό του από τους γονείς**. Η απορρόφηση των γονέων από τις εργασιακές ή άλλες υποχρεώσεις και η αδυναμία τους να σταθούν κοντά στο παιδί, λόγω έλλειψης χρόνου βιώνεται σαν ματαίωση στο συναισθηματικό τομέα και σαν απόρριψη ενισχύοντας την εκδήλωση των συμπτωμάτων της σχολειοφοβίας. Οι γονείς οφείλουν να αφιερώσουν χρόνο στο παιδί καλύπτοντας τις συναισθηματικές του ανάγκες και προσφέροντάς του την αποδοχή και τη στήριξη που χρειάζεται για να δομήσει σωστά την εικόνα του εαυτού του.

B. Η προετοιμασία για το σχολείο

Καθοριστικό ρόλο στην ομαλή ένταξη του παιδιού στο σχολείο παίζει η οικογένεια. Οι ειδικοί, παιδαγωγοί και ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως δεν πρέπει να αποδίδεται από την οικογένεια εξαιρετική έμφαση στο γεγονός της ένταξης, **αλλά αυτό να παρουσιάζεται ως μια φυσική εξέλιξη**, ώστε στο παιδί να μη δημιουργούνται αισθήματα φόβου για το σχολείο. Οι γονείς με τον δικό τους τρόπο, πρέπει να παρουσιάζουν τα θετικά στοιχεία αυτής της μετάβασης από την οικογένεια στο σχολείο, τονίζοντας το γεγονός της απόκτησης νέων φίλων, το οποίο δημιουργεί κίνητρα στο παιδί για να αποδεχτεί τη νέα κατάσταση στη ζωή του. Το σχολείο να παρουσιάζεται όχι ως υποχρέωση του παιδιού και μάλιστα αναπόφευκτη αλλά ως βήμα προς τον κόσμο των ενηλίκων.

Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπο μίμησης για το παιδί και η αποδοχή του σχολείου θα γίνει με πιο εύκολο τρόπο αν από την αρχή του δημιουργηθεί μια ξεκάθαρη εικόνα για το τι είναι το σχολείο και ποια η προσφορά του προς το παιδί.

Οι ψυχολόγοι θεωρούν τον πρώτο μήνα προσαρμογής ως τον πλέον κρίσιμο. Συνιστάται στους γονείς, αφού έχει προηγηθεί η ψυχολογική προετοιμασία του παιδιού για την αλλαγή στη ζωή του, να το συνοδεύουν στο σχολείο τον πρώτο καιρό, να ενδιαφέρονται για τα νέα, τις εμπειρίες και τις εντυπώσεις του.

Εξαιρετική προσοχή συνιστάται στο φυσιολογικό γονεϊκό άγχος για την ένταξη του παιδιού, τις μαθησιακές επιδόσεις και την κοινωνικοποίησή του. Είναι σημαντικό να αποφευχθεί η μεταφορά του γονεϊκού άγχους προς το παιδί που με τη σειρά του βιώνει το άγχος του αποχωρισμού και οδηγείται αναπόφευκτα στη σχολική άρνηση και κατ' επέκταση στη σχολική φοβία.

Αρνητικές επιπτώσεις στον ψυχισμό του παιδιού έχει και η αδιαφορία των γονέων ή η εκδήλωση ενόχλησης από μέρους τους, λόγω του νέου προγράμματός του. Είναι η στιγμή που το παιδί αποζητά τη στήριξη και τη συμπαράσταση σε αυτό το μεταβατικό στάδιο της ζωής του, με αποτέλεσμα η αδιαφορία να βιώνεται ως μία ακόμα μορφή απόρριψης από το οικογενειακό περιβάλλον.

Σχετικά με την προετοιμασία του παιδιού στα νέα του καθήκοντα, τα μαθήματα, η στάση των παιδαγωγών και των ψυχολόγων είναι κατηγορηματική: **η μελέτη και η προετοιμασία που γίνεται στο σπίτι, αποτελούν κρίσιμο σημείο για τη διαμόρφωση της εικόνας του σχολείου και την προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον**. Ωστόσο ο χειρισμός εκ μέρους των γονέων πρέπει να είναι προσεκτικός.

Οι γονείς δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να αναλαμβάνουν οι ίδιοι τις σχολικές εργασίες. **Η αποκλειστική ευθύνη του διαβάσματος ανήκει στο παιδί** και αυτό πρέπει να γίνει σαφές από την αρχή. Η υπομονή και η διαθεσιμότητα πρέπει να χαρακτηρίζει τους γονείς, οι οποίοι πρέπει να αποφεύγουν το ρόλο του δασκάλου.

Όλα αυτά είναι σημαντικό να γίνονται χωρίς εντάσεις έτσι ώστε να μην φοβηθεί ή απογοητευθεί το παιδί από το σχολείο και τις απαιτήσεις που συνοδεύουν τη φοίτηση σε αυτό. Παράλληλα το νέο πρόγραμμα του παιδιού δεν πρέπει να είναι υπερφορτωμένο, αλλά να συμπεριλαμβάνει το παιχνίδι που είναι τόσο σημαντικό – από όλες τις απόψεις – για το παιδί της σχολικής ηλικίας.

Η διαρκής επικοινωνία, η ενημέρωση και η συνεργασία μεταξύ της οικογένειας και των δασκάλων επιβάλλεται, καθώς βοηθάει στη σωστή ένταξη του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον, στη διάγνωση τυχόν συμπτωμάτων και στην έγκαιρη αντιμετώπισή τους.

Όταν το παιδί εμφανίσει την πρώτη αρνητική συμπεριφορά, θα πρέπει οι γονείς να προσπαθήσουν να το πείσουν να πάει στο σχολείο καθησυχάζοντάς το. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή από την πλευρά των γονιών, ώστε να καταλάβουν αν όντως το παιδί έχει σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα σχετικά με τη σχολική φοίτηση. Αν οι προσπάθειες των γονιών μετά από αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα δεν καταλήξουν σε θετικά αποτελέσματα, τότε θα πρέπει να ακολουθήσει κάποια θεραπευτική αγωγή.

Η σωστή αντιμετώπιση από το σχολείο

A. Ο ρόλος του δασκάλου

Η ορθή στάση του εκπαιδευτικού απέναντι στο πρόβλημα της σχολικής φοβίας, στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εικόνα που έχει ο ίδιος ο εκπαιδευτικός για τον εαυτό του και το λειτούργημά του. Αντιμετωπίζοντας την άρνηση ενός παιδιού με σχολική φοβία, πολλοί δάσκαλοι πιστεύουν ότι έρχονται αντιμέτωποι με την προσωπική τους ανικανότητα είτε σε διδακτικό επίπεδο είτε στο χειρισμό του προβλήματος.

Πρέπει να γίνει κατανοητό πως η άρνηση του παιδιού προς το σχολείο στην περίπτωση της σχολικής φοβίας **είναι μια μορφή νέυρωσης και όχι προσωπική επίθεση στο πρόσωπο του δασκάλου ή κάποιου συμμαθητή**. Ο δάσκαλος συνήθως προβάλλεται ως δικαιολογία από το παιδί προκειμένου να αποφύγει το σχολείο, δεν είναι όμως ο ίδιος η πραγματική αιτία της σχολικής άρνησης.

Σε περίπτωση που η σχέση του παιδιού με τον πατέρα μέσα στην οικογένεια είναι απορριπτική, το παιδί επικεντρώνει την προσοχή του στο πρόσωπο του εκπαιδευτικού.

Η διαμόρφωση μιας θετικής εικόνας για το δάσκαλο είναι ένα μικρό βήμα στην αντιμετώπιση της σχολικής φοβίας.

Το δεύτερο βήμα και βασική επιδίωξη είναι **να αισθανθεί το παιδί ότι ανήκει στο χώρο του σχολείου και μάλιστα ότι γίνεται αποδεκτό**. Η προσπάθεια αυτή διευκολύνεται από τους εξής παράγοντες:

- Τη θετική στάση που πρέπει να αναπτυχθεί μεταξύ του παιδιού και του εκπαιδευτικού,
- Τις σχέσεις που μπορεί να συναφθούν όσο είναι αυτό δυνατό, με κάποιους συμμαθητές.

Ο δάσκαλος οφείλει να προσεγγίσει το παιδί, σε συνεργασία πάντα με τους γονείς και να του αποδείξει την αποδοχή του από το σχολικό περιβάλλον. Είναι ουσιώδες να

συζητά μαζί του και να το ενθαρρύνει να συμμετέχει στις κοινωνικές εκδηλώσεις του σχολείου. Πρέπει να επιτρέπει στο παιδί να αναλαμβάνει πρωτοβουλία και να του δίνει την ευκαιρία να διακρίνεται σε κάποιον τομέα.

Το παιδί με σχολική φοβία απαιτεί ειδική μεταχείριση. Ο δάσκαλος μπορεί να του δίνει τη θέση του επιμελητή, του υπευθύνου για κάποια δραστηριότητα. Είναι καθήκον του δασκάλου να προστατέψει το παιδί από οποιασδήποτε μορφής απόρριψη (κοροϊδία, απομάκρυνση από την ομάδα, κ.ά.). Ζητώντας την κατανόηση και τη βοήθεια της τάξης, είναι δυνατόν να βρει άξιους συνεργάτες στα πρόσωπα των μαθητών.

Λόγω της σπουδαιότητας που αποδίδει στο πρόσωπο του δασκάλου το παιδί, είναι βασικό να μην το απογοητεύει με τη στάση του, αθετώντας υποσχέσεις, παραμελώντας το ή αγνοώντας το. Κάτι τέτοιο, τραυματίζει συναισθηματικά το παιδί και βιώνεται για μία ακόμα φορά ως ματαίωση.

Τα παιδιά με σχολική φοβία χρησιμοποιούν φράσεις όπως: "Με πρόδωσε ο δάσκαλος...", "Με κοροΐδεψε, δεν κράτησε την υπόσχεσή του...", προκειμένου να εκφράσουν την απόρριψη που ένιωσαν από μια λανθασμένη συμπεριφορά του δασκάλου προς αυτά.

Εάν το παιδί αισθάνεται πως δεν υπάρχει κάποιο πρόσωπο, μέσα στο περιβάλλον του σχολείου, στο οποίο μπορεί να απευθυνθεί και **να βρει ανταπόκριση και το οποίο μπορεί να εμπιστευθεί**, τότε είναι δυνατό να εμφανίσει και πάλι συμπτώματα σχολικής φοβίας και προσκόλληση προς το οικείο πρόσωπο της μητέρας (περίπτωση υποτροπής).

Σημαντική είναι επίσης η βοήθεια που θα προσφέρει ο δάσκαλος στη **διευκόλυνση των διαπροσωπικών σχέσεων του παιδιού με τους συμμαθητές του**, μέσα από την ευκαιρία που θα τους προσφέρει για δημιουργία ομάδων, συνεργασία και ομαδικό παιχνίδι. Με τον τρόπο αυτό το παιδί θα οδηγηθεί στη σταδιακή διαμόρφωση του "ανεξάρτητου εαυτού", θα αναπτύξει δεξιότητες και ενδιαφέροντα, θα αναζητήσει νέες σχέσεις σε έξω-οικογενειακά πλαίσια.

Η εμπειρία του εκπαιδευτικού και η διαρκής επαφή με την οικογένεια του παιδιού είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε **σωστή διάγνωση και στην έγκαιρη παρέμβαση κάποιου ειδικού**, κυρίως στην περίπτωση που υπάρχουν έντονα ψυχοσωματικά συμπτώματα.

B. Το εκπαιδευτικό σύστημα

Στην περίπτωση των παιδιών με σχολική φοβία, το εκπαιδευτικό σύστημα αποκαλύπτει τις αδυναμίες του. Η απουσία Σχολικών Συμβούλων είναι αισθητή στα περισσότερα σχολεία, όπως επίσης και η ελλιπής κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε θέματα Συμβουλευτικής. Η προσωπική ευαισθησία ορισμένων εκπαιδευτικών δεν μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά χωρίς στήριξη. "Η εκπαίδευση οφείλει να υπερβεί ηθικές πειθαρχίας, ομοιομορφίας, καθήλωσης. Το εκπαιδευτικό σύστημα οφείλει να είναι εξελισσόμενο".

Θεραπεία του προβλήματος της σχολικής φοβίας

Οι περισσότερες περιπτώσεις παιδιών που αρνούνται να πάνε στο σχολείο είναι επιδεκτικές θεραπευτικής αγωγής. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι **οι σχολικές ψυχολογικές υπηρεσίες** είναι οι πλέον κατάλληλες να προσφέρουν, σε μια πλατιά

βάση, μία πολύπλευρη και συντονισμένη θεραπευτική αγωγή που να περιλαμβάνει διορθωτική διδασκαλία και την ενδεδειγμένη ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική.

Η συνεργασία γονέων και σχολείου έχει, ασφαλώς, τεράστια σημασία. Ο τύπος του θεραπευτικού προγράμματος, που θα εφαρμοστεί στο κάθε παιδί, καθορίζεται με βάση την ακριβή φύση της διαταραχής του παιδιού. Οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν από μία πλήρη ψυχολογική και ψυχομετρική εξέταση, θα υποδείξουν και τη θεραπευτική διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθηθεί. Μπορεί να παρασχεθεί διορθωτική διδασκαλία, εφόσον βέβαια κριθεί απαραίτητο. Επίσης, μπορεί να γίνει αλλαγή τάξης ή ακόμη και αλλαγή σχολείου. Επιπλέον μπορεί να εφαρμοστεί ένα είδος ατομικής ψυχοθεραπείας.

Οι τεχνικές απευαισθητοποίησης προσφέρουν μια ικανοποιητική εξισορρόπηση ανάμεσα στα προβλήματα που θα δημιουργούσε, από τη μία μεριά ο εξαναγκασμός μιας άμεσης επανεισόδου του παιδιού στο σχολείο και από την άλλη μία παρατεταμένη καθυστέρηση.

Πολλές φορές υπάρχει διάσταση απόψεων μεταξύ γονέων και δασκάλων από τη μία μεριά και των ειδικών ψυχολόγων – θεραπευτών από την άλλη, σχετικά με το αν πρέπει το παιδί να ξανάπαι στο σχολείο αμέσως ή όχι. Οι γονείς και οι δάσκαλοι ανησυχούν για τις αδικαιολόγητες απουσίες του παιδιού. Οι περισσότεροι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι για να φύγει η πίεση αυτή από τους γονείς, θα πρέπει να χορηγηθεί ιατρική βεβαίωση, για να δικαιολογηθούν οι απουσίες. Μόνο αργότερα, όταν πλέον θα έχει αρχίσει συστηματικά η θεραπεία, θα μπορούσαν να σκεφτούν να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα σταδιακής επανεισόδου του παιδιού στο σχολείο.

Οι θεραπείες της συμπεριφοράς αποτελούν τη βάση για την αντιμετώπιση των φοβιών. Οι στόχοι των μεθόδων της θεραπείας αυτής είναι τετραπλοί: α) να μειωθεί το επίπεδο τόσο του γενικευμένου όσο και του περιστασιακού άγχους, β) να μειωθούν τα ενοχλητικά ψυχολογικά συμπτώματα, γ) να μειωθεί η συμπεριφορά αποφυγής, δ) να μειωθούν οι προεκτάσεις των φοβιών στην καθημερινή ζωή.

Το παιδί ή ο έφηβος που παρουσιάζει φοβίες, έρχεται σε επαφή με το φοβικό αντικείμενο κατά τη διάρκεια της θεραπείας τόσο με τη φαντασία όσο και μέσα από εικόνες, ή και στην πραγματικότητα. Η επαφή αυτή, η "έκθεση", μπορεί να γίνει σταδιακά, να δημιουργηθεί δηλαδή ένα ιεραρχικό πρόγραμμα, ή να γίνει όλη με μία φορά.

Σχετικές ασκήσεις στο σπίτι έχουν αποδειχτεί πολύ αποτελεσματικές: σ' αυτές τα παιδιά πρέπει να διαβάσουν μια σειρά αντιμετώπισης δύσκολων συναισθηματικών καταστάσεων και στη συνέχεια να καταγράψουν τα επίπεδα άγχους που νοιώθουν σε μία απλή κλίμακα.

Οι περιπτώσεις σχολικής φοβίας που αγγίζουν τα όρια της νεύρωσης χρίζουν ιδιαίτερης παρακολούθησης και θεραπευτικής παρέμβασης. Λόγω της πολυμορφίας ως προς τις εικόνες του συνδρόμου (οξεία σχολική φοβία, χρόνια σχολική φοβία) η θεραπευτική παρέμβαση είναι ένα δύσκολο εγχείρημα. Οι ειδικοί κλίνουν προς την άποψη πως δεν υπάρχει μία πάγια θεραπευτική πρόταση για την αντιμετώπιση της σχολικής φοβίας.

Ανάλογα με τη συχνότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων, την εγγύτητα στο επίπεδο του οριακού, τη σύσταση και τον τρόπο λειτουργίας της οικογένειας, προτείνεται ατομική θεραπευτική προσέγγιση, ομαδική θεραπευτική προσέγγιση ή συνδυασμός και των δύο προσεγγίσεων. **Οποιαδήποτε προσέγγιση επιλεγεί από τον θεραπευτή, είναι βασισμένη στην ξεχωριστή προσωπικότητα του κάθε παιδιού και όχι στα συμπτώματα του προβλήματος.**

Προοπτικές εξέλιξης και αποκατάστασης των σχολειοφοβικών παιδιών

Όπως συμβαίνει και με άλλες ψυχολογικές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, η **μακροπρόθεσμη πρόγνωση για τα σχολειοφοβικά παιδιά έχει καλές προοπτικές.** Μερικά όμως σχολειοφοβικά παιδιά που έμειναν χωρίς να τους παρασχεθεί καμία θεραπευτική αγωγή ή που τους παρασχέθηκε ανεπαρκής βοήθεια, συνέχισαν να αρνούνται όχι μόνο να πάνε στο σχολείο αλλά ακόμη και να πάνε στη δουλειά τους όταν ενηλικιώθηκαν.

Στα πολύ μικρά παιδιά το πρόβλημα έχει συνήθως μικρή διάρκεια. Στα μεγαλύτερα παιδιά ωστόσο, το πρόβλημα μπορεί να είναι πιο ανησυχητικό και πιο επιβλαβές και πάλι όμως η πρόγνωση για τη μελλοντική εξέλιξη του παιδιού είναι αισιόδοξη. Μόνο σε λίγες, εξαιρετικά σοβαρές περιπτώσεις – κυρίως στα παιδιά που παρουσιάζουν το πρόβλημα κατά την εφηβεία – έχει αποδειχτεί ότι, ανεξάρτητα από τις ψυχοθεραπευτικές προσπάθειες που θα καταβληθούν, το πρόβλημα παραμένει σχετικά άλυτο.

Όσο νωρίτερα αρχίζει η θεραπεία τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα και τόσο γρηγορότερα εξαφανίζονται τα συμπτώματα. Η άμεση παρέμβαση, η αναζήτηση βοήθειας από τους ειδικούς, με τα δευτερογενή κέρδη που προσπορίζει στο παιδί, είναι πάντοτε μία σφόδρα ενέργεια, γιατί οι νευρωσικές διαταραχές και τα ανεπιθύμητα επακόλουθά τους στην οικογένεια και το σχολείο είναι της ανακυκλωτικής αυτοσυντηρούμενης μορφής. **Τα άγχη του παιδιού κάνουν αγχωτικούς τους γονείς, γεγονός που με τη σειρά του αυξάνει τους φόβους του παιδιού και έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.**

Η ανησυχία των γονέων είναι τριπλή: α) έννοια για την τόσο προφανή δυστυχία του παιδιού τους και για τη δική τους αδυναμία να ελαφρύνουν τον τόσο φανερό του τρόπο για το σχολείο, β) ανησυχία για τις συνέπειες της παρατεταμένης απουσίας του από το σχολείο και τη σχολική εργασία, γεγονός που δεν μπορούν να αγνοήσουν σε ένα ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό σύστημα και γ) φόβος για τη νομική τους ευθύνη να εξασφαλίσουν την τακτική φοίτηση του παιδιού τους στο σχολείο.

Είναι αυτονόητο ότι είναι πολύ παρακινδυνευμένο να βασιστούμε στην έσχατη πιθανότητα της "αυτόματης υποχώρησης" των συμπτωμάτων, της αυτοθεραπείας και να αφήσουμε το παιδί χωρίς συστηματική βοήθεια. **Το πέρασμα του χρόνου βοηθάει σε ένα πράγμα μόνο: στην παγίωση της παθολογίας.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Herbert Martin: "Ψυχολογικά προβλήματα της εφηβικής ηλικίας",
Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999
- Herbert Martin: "Ψυχολογικά προβλήματα της παιδικής ηλικίας",
Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1989
- Καίλα Μ.: "Η σχολική φοβία", Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα
- Παρασκευόπουλος Ι.: "Εξελικτική Ψυχολογία, Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την
ενηλικίωση, τόμος 3^{ος} Σχολική Ηλικία"
-