

## **Fobia szkolna**

Fobia szkolna w Encyklopedycznym Słowniku Psychiatrii rozumiana jest jako synonim nerwicy szkolnej „zróżnicowany pod względem etiologicznym zespół będący często formą nerwicy lękowej, którego wiodącym objawem jest obrona przed uczęszczaniem do szkoły, przy czym, przed każdym udaniem się do niej i w trakcie pobytu w szkole pojawiają się u dzieci przejawy lęku” (L. Korzweniowski, S. Pużyński, 1986r.).

Coclidge odróżnia dwie postaci fobii szkolnej: **ostrą i przewlekłą**.

W postaci **ostrej** występuje zwykle w młodszym wieku szkolnym. Lęk spowodowany jest konkretnym czynnikiem traumatyzującym, np.: upokorzeniem lub ośmieszeniem ucznia na terenie klasy.

**Przewlekła** postać fobii szkolnej charakteryzuje się stopniowym narastaniem obawy przed szkołą, a znaczącą rolę w jej powstaniu, głównie u dorastającej młodzieży pełni dom rodzinny, przede wszystkim neurotyczna osobowość rodziców lub przejawiające się w formie przystosowawczej i nadkompensacyjnej opiekuńczości, emocjonalne odrzucenie dziecka przez matkę. Wychowany w nieprawidłowej rodzinie nastolatek jest zwykle niesamodzielny i silnie związany z domem, boi się trudności szkolnych i krytycznej oceny kolegów, mimo często wpojonego przez rodziców zawyżonego mniemania o sobie.

Lęk, który dominuje w fobii szkolnej jest lękiem nerwicowym. Niepokój nerwicowy jest czymś nieokreślonym, napięciem wewnętrznym odczuwanym w mięśniach, narządach wewnętrznych i w psychice. W zależności od nasilenia tego napięcia możemy oczekiwać, przy małym jego natężeniu działania pobudzającego do aktywności (korzystnego, dającego w rezultacie zwiększony wysiłek psychiczny i fizyczny), a w większym nasileniu – działania paralizującego.

**Fobie** to zespół reakcji lękowych, pozostających poza kontrolą. **Fobia szkolna** stanowi szczególną postać zaburzenia emocjonalnego, przejawiającą się niechęcią lub odmową uczęszczania do szkoły w związku z przeżywaniem panicznego lęku w jej budynku.

### **OBJAWY FOBII SZKOLNEJ**

Zaczyna się od dolegliwości somatycznych i wegetatywnych. Gdy dziecko usłyszy słowa „idziemy do szkoły” nagle atakuje je bardzo silny ból brzucha, nudności, biegunki. Kiedy

rodzice ulegają i maluch pozostaje w domu, objawy te ustępują. Jeśli jednak dziecko pójdzie do szkoły, może dojść do takiego nasilenia objawów, że nauczyciel będzie zmuszony odesłać ucznia do domu jako ciężko chorego. Często przyczyny lęku nie są uświadomione przez dziecko i samo próbuje ono szukać argumentów usprawiedliwiających swoje zachowanie, starając się przekonać siebie i rodziców, że do szkoły iść dziś nie powinno. Stopniowo lęk nasila się, a objawy coraz bardziej komplikują. Dochodzi gorączka, czasami silny kaszel – symptomy infekcji bez realnej przyczyny. W skrajnych przypadkach może nastąpić nawet omdlenie, poprzedzone bólami głowy i brakiem tchu. Charakterystycznym zjawiskiem jest ustępowanie objawów po osiągnięciu celu.

## **PRZYCZYNY FOBII SZKOLNEJ**

### a) Tkwiące w środowisku rodzinnym

Podłożem fobii szkolnej może być **niewłaściwa postawa rodzicielska** np.: nadopiekuńcza, a także nadmiernych wymagań (dziecko otrzymuje nieustanne komunikaty, że to co osiągnęło to za mało i nic nie znaczy więc powinno starać się jeszcze bardziej- przy tej postawie rodziców dziecko żyje w nieustannym lęku przed niepowodzeniem, negatywną oceną, niezadowoleniem z braku sukcesu.)

### b) Tkwiące w środowisku szkolnym - fobia szkolna może być rezultatem **niewłaściwego postępowania nauczyciela**, a także jego osobowości. Jeżeli nauczyciel gani dzieci i stwarza zagrożenie psychiczne publicznie wygłaszanymi uwagami pod jego adresem i nie dostrzega sukcesów dziecka, wówczas w świadomości początkującego ucznia rodzi się przekonanie, że szkoła jest nieprzyjemna i należy jej unikać. Zatem niezwykle istotne jest poczucie bezpieczeństwa, jakie może wytworzyć nauczyciel swą postawą.

### c) Warunki psychofizyczne dziecka

Wystąpieniu zaburzenia o charakterze fobii szkolnej mogą sprzyjać także pewne cechy indywidualne, w tym wady rozwojowe oraz typ układu nerwowego. Do czynników nasilających ryzyko wystąpienia fobii należą zaburzenia neurodynamiki procesów nerwowych, przejawiające się w postaci nadaktywności psychoruchowej z zakłóceniami uwagi bądź zahamowaniem psychoruchowym, leworęczności, wady narządów zmysłów (wzroku, słuchu), dysleksja rozwojowa, wady wymowy, jękanie oraz zaburzenia emocjonalne.

## JAK POMAGAĆ?

- Pomoc psychologiczna (dziecko, rodzice, nauczyciel, psycholog i pedagog szkolny);
- Pomoc w odniesieniu do ucznia – tu najważniejsze są działania zmierzające do odbudowania własnej samooceny, odzyskanie poczucia wiary we własne siły, odkrycie jego mocnych stron, poddanie słabszych stymulacji. Pomocny może być trening relaksacyjny, umożliwiający kontrolę i regulację napięcia mięśniowego i emocjonalnego.
- Pomoc w odniesieniu do nauczyciela – wzrost jego pewności siebie, znajomość skutecznych sposobów relaksacji z jednej strony i poznanie potrzeb dziecka z drugiej, pozwoli na wyeliminowanie zachowań nieuświadomionych przez nauczyciela oraz doprowadzi do uruchomienia właściwego podejścia pedagogicznego.
- Pomoc dla rodziców

Rodzice powinni otrzymać informacje na temat ich roli w kształtowaniu osobowości lękowej - pedagog, psycholog, poradnia psychologiczno- pedagogiczna.

## TRZY RODZAJE LĘKÓW SZKOLNYCH:

- Lęk przed kompromitacją – dotyczy obrazu dziecka w oczach rówieśników, którzy mogą je odebrać jako nadmiernie pracowite;
- Lęk przed niepowodzeniem szkolnym – dotyczy wyników w toku nauczania, dziecko mówi: „i tak to mi się nie uda”, „inni są ode mnie lepsi”.
- Lęk przed wymaganiami stawianymi w szkole – objawia się poczuciem zagrożenia wynikającym z niemożności sprostaną stawianym w szkole wymaganiom.

## **Przydatne strony:**

<http://www.psychologiadziecka.org/fobia-szkolna-i-jej-przyczyny/>

[http://www.eid.edu.pl/archiwum/1999,97/luty,146/co\\_to\\_jest\\_fobia\\_szkolna,813.html](http://www.eid.edu.pl/archiwum/1999,97/luty,146/co_to_jest_fobia_szkolna,813.html)

<http://kobieta.onet.pl/dziecko/starsze-dziecko/fobia-szkolna-co-zrobic-gdy-dziecko-nie-chce-chodzic-do-szkoly/jfwf5>

<http://portal.abczdrowie.pl/fobia-szkolna>

[http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/Fobia-szkolna-gdy-dziecko-nie-lubi-chodzic-do-szkoly\\_36263.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/Fobia-szkolna-gdy-dziecko-nie-lubi-chodzic-do-szkoly_36263.html)

- Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Odżywiania „Dąbrówka”

ul. Asnyka 10 Gliwice 44-122

Tel.322383470

[oln@psychoterapia-silesia.pl](mailto:oln@psychoterapia-silesia.pl)

zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju o charakterze nerwicowym, zaburzenia rozwoju osobowości, zaburzenia odżywiania, stres pourazowy, zaburzenia adaptacyjne ( w kryzysie życiowym)

- Ośrodek Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul.Mikołowska 208 43-187 Orzesze

Tel.32 3260858

s.medyczny @ otnorzesze.pl

zaburzenia lękowe, lęk separacyjny, fobia szkolna, zaburzenia stresowe, pourazowe, zaburzenia depresyjne, natręctwa, tiki, moczenie mimowolne, mutyzm wybiórczy, jąkanie, uzależnienia od komputera

- Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Odżywiania „ Dąbrówka”

ul. Asnyka 10 Gliwice 44-122

Tel.322383470

[oln@psychoterapia-silesia.pl](mailto:oln@psychoterapia-silesia.pl)

zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju o charakterze nerwicowym, zaburzenia rozwoju osobowości, zaburzenia odżywiania, stres pourazowy, zaburzenia adaptacyjne ( w kryzysie życiowym)

- Ośrodek Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul.Mikołowska 208 43-187 Orzesze

Tel.32 3260858

s.medyczny @ otnorzesze.pl

zaburzenia lękowe, lęk separacyjny, fobia szkolna, zaburzenia stresowe, pourazowe, zaburzenia depresyjne, natręctwa, tiki, moczenie mimowolne, mutyzm wybiórczy, jąkanie, uzależnienia od komputera