

Piotr Bakula

Wagary, czy fobia szkolna?

Jednym z problemów jakie stają przed osobami pracującymi z dziećmi i młodzieżą jest problem opuszczania przez nich zajęć szkolnych. Dziecko może odmawiać w sposób otwarty chodzenia do szkoły, może również prezentować objawy somatyczne. Oznacza to pojawianie się różnego rodzaju objawów fizycznych. Bóle brzucha, głowy, pojawiają się w niedzielne popołudnie, tak aby móc nie pójść do szkoły w poniedziałek. Dzieci zazwyczaj chorowite podczas całego roku szkolnego, w okresie wakacji nagle nabierają odporności na wszelkie infekcje, a ciągłe bóle brzucha mijają, do czasu rozpoczęcia roku szkolnego. Zdarza się również, że dziecko wychodzi do szkoły, ale się w niej nie pojawia, lub też ucieka z wybranych lekcji.

Opuszczanie zajęć szkolnych, chociaż podobne w objawach może mieć zdecydowanie różne przyczyny. Aby lepiej zrozumieć problem powinniśmy spróbować przyjrzeć się zjawisku z poziomu wolicjonalnego czyli zależnego od woli i chęci dziecka. Zasadnym wydaje się poniższe rozróżnienie:

OPUSZCZANIE ZAJĘĆ SZKOLNYCH

Nie chcę

- chociaż mogę
- nie zależy mi na szkole
- nie boję się szkoły
- bo mam ciekawsze zajęcia
- bo i tak nie mam osiągnięć
- po lekcjach chętnie spędzam czas poza domem
- ukrywam nieobecności przed rodzicami
- koledzy mają na mnie duży wpływ

WAGARÓWICZE

Nie mogę

- chociaż mi zależy
- chociaż szkoła jest dla mnie ważna
- chociaż bardzo się staram
- nie ukrywam nieobecności szkolnych
- mam przyzwolenie rodziców na opuszczanie zajęć
- niechętnie opuszczam dom i chcę by cały czas z rodzicami

FOBIA SZKOLNA

Fobia szkolna

Fobie są zaburzeniem nerwicowym. Klasyfikacja fobii opiera się na rodzaju czynnika wywołującego lęk, którym może być przedmiot lub sytuacja. Na przykład występuje lęk przed pajakami, węzami, grzybami, kwiatami, lub też lęk przed ciemnością, lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami, lęk przed podróżą samolotem.

Fobia szkolna w obrazie wydaje się być połączeniem fobii sytuacyjnej z fobią przedmiotową. Dziecko sprawia wrażenie, że boi się zarówno sytuacji jak i pewnych miejsc, bądź osób. Tak naprawdę jednak dziecko odczuwa lęk w kontekście sytuacji. Ciemny szkolny korytarz, przemierzany z mamą po zajęciach szkolnych, staje się obiektem całkowicie obojętnym. Wzbudzający trwogę nauczyciel spotkany po lekcjach na zakupach w sklepie staje się uroczym miłym panem, aby znów za kilka godzin przemienić się na lekcji w szkole w „krwiożerczego wampira”. Dziecko panicznie bojące się załatwić swoje potrzeby fizjologiczne w toalecie szkolnej podczas zajęć, skorzysta z niej bez większych oporów, gdy przyjdzie z rodzicami na dzień otwarty, bądź mama go tam zaprowadzi.

Jednym z założeń teoretycznych jest, że fobia szkolna ma swoje źródła w relacji rodzice - dziecko, a szkoła w pewnych okolicznościach staje się czynnikiem aktywizującym i wzmacniającym zaburzone relacje w rodzinie. Lęk przed separacją ze strony matki, która do tej pory była osobą niezastąpioną w opiece nad dzieckiem, a teraz tę opiekę ma oddać, przynajmniej na kilka godzin dziennie innym osobom, obawy przed krzywdą jaka może spotkać dziecko w nowej relacji interpersonalnej, powodują, że matka bardziej lub mniej świadomie wysyła do dziecka sygnały pełne niepokoju i lęku. Tak rozumiana fobia szkolna nie jest lękiem przed szkołą, a lękiem przed rozstaniem z matką. Również bardzo często dziecko słyszy komunikaty, że nie poradzi sobie w szkole - „a jak on sobie poradzi”, „jest taki malutki”, przecież ona taka chorowita”. Opiekunowie dziecka deprecjonują czasem jego nowe otoczenie społeczne, mówiąc, że w tej klasie „to sami chuligani, łobuzy i dzieci z marginesu.

Te obawy rodziców, dziadków, babć dziecko zaczyna przyjmować za swoje i zamiast dzielnie „walczyć na froncie zmagających szkolnych” powoli zaczyna wycofywać się do świata, który już zna, do bezpiecznego świata z mamą, tatą i domem. Kolejną przyczyną mogącą wpływać na rozwój fobii szkolnej, jest mała gotowość rodziny do przejścia na następny etap rozwoju w życiu rodziny. Szczególnie widoczne jest to przy pierwszym – „to już mamy dziecko w szkole?” i ostatnim dziecku - „to już nasze ostatnie maleństwo idzie do szkoły”. Rodzice sami nie będąc gotowymi na kolejny etap, nie dają dziecku wystarczającej przestrzeni umożliwiającej jego rozwój i stawanie się autonomiczną od rodziców jednostką. Wygląda to trochę tak, jakby rodzice chcieli zatrzymać czas, tak, aby ich dziecko było ciągle tym słodkim maleństwem.

Kilka przyczyn podtrzymujących u dziecka odmowę chodzenia do szkoły

- Nagradzające doświadczenia pozaszkolne. Dzieci pragną pozostać w domu, dlatego, że dzięki temu mogą oddawać się ulubionym zajęciom takim jak oglądanie telewizji, grą na komputerze, przebywaniem z rodzicami

- Skupienie uwagi rodziny na dolegliwościach somatycznych dziecka. Dziecko swoimi objawami uzyskuje gratyfikacje ze strony rodziców, opiekunów. Dziecko staje w samym centrum zainteresowania domowników. Wszyscy się o niego troszczą i interesują stanem jego zdrowia
- Ucieczka od nieprzyjemnych doświadczeń związanych z relacjami interpersonalnymi z rówieśnikami
- Ucieczka od sytuacji związanych z oceną postępów w nauce
- Unikanie miejsc w szkole budzących u dziecka lęk
- Chęć uniknięcia kontaktu z nauczycielem lub nauczycielami wywołującymi u dziecka lęk

Diagnoza

Aby móc stwierdzić, że to co się dzieje z dzieckiem jest fobią szkolną musimy przeanalizować całość funkcjonowania dziecka w zakresie ogólnym, oraz w odniesieniu do problemu chodzenia do szkoły

Bywa tak, że dziecko odmawia chodzenia do szkoły bojąc się zostawić w domu matkę, która będzie narażona na przemoc ze strony pijącego ojca, lub też musi pilnować swojej młodszej siostry przed czynami lubieżnymi wujka. Zdarza się również, że odmowa chodzenia do szkoły ma przyczynę w innych zaburzeniach. Dziecko może mieć lęk przed otwartymi przestrzeniami (agorafobia), i to nie szkoła, ale droga do niej będzie wywoływała panikę. Odmowa chodzenia do szkoły może być również skutkiem depresji bądź psychozy. W diagnozie należy również zwrócić uwagę, czy nie są to u zaburzenia opozycyjno buntownicze młodszych dzieci lub zaburzenia zachowania u starszych. Wtedy mówić będziemy o wagarach. Odmowa pójścia do szkoły może wynikać również z niemożności sprostaną wymaganiom szkolnym

Powinniśmy również przeanalizować w jaki sposób:

- unikanie szkoły pozwala złagodzić lub wyeliminować nieprzyjemne doznania (wzmocnienie negatywne)
- unikanie szkoły daje możliwość zwiększania doznań pożądanych np. gra na komputerze (wzmocnienie pozytywne)

Dynamika zjawiska

Najczęściej początki fobii szkolnej to **ogólne narzekanie** ze strony dziecka na szkołę, nauczycieli, kolegów w szkole. Dziecko nie odmawia jeszcze pójścia do szkoły, lecz stara się przekonać rodziców, że szkoła jest miejscem zdecydowanie dla niego nieodpowiednim. Argumenty jakie podaje dziecko, są czasem bardzo racjonalne i często trafiają na podatny grunt (lęk rodziców przed rozstaniem z dzieckiem, i lęk przed tym, że ich dziecko ktoś może skrzywdzić). To zdecydowanie „nakreca” u dziecka spiralę lęku przed szkołą. Następnie pojawia się **niechęć do uczęszczania na zajęcia**, i poszukiwanie powodów, by nie pójść do szkoły. Ostatnim etapem, jest całkowita **odmowa pójścia do szkoły**, pomimo gróźb i perswazji opiekunów dziecka. Tym zachowaniom towarzyszą często ataki lęku, lub wręcz paniki, nasilające się, gdy zbliża się pora wyjścia do szkoły. Dziecko nie jest w stanie wyjść z domu, a te dzieci, które wychodzą, zawracają w połowie drogi do szkoły.

Tym zachowaniom towarzyszą często objawy somatyczne, na przykład bóle głowy, brzucha, zawroty głowy, nudności i torsje, które ustępują, po tym jak opiekunowie dadzą dziecku zgodę na pozostanie w domu

CO ROBIĆ CZYLI INTERWENCJA I TERAPIA

W terapii istnieje wiele podejść do problemu i wiele sposobów korekty zmiany zachowań, myślenia, lub uwikłania w kryzysową sytuację. Jednak coraz częściej próbujemy łączyć różne szkoły, opierając się w naszych działaniach na terapii integracyjnej. Wybieramy techniki terapeutyczne z różnych szkół, tak, aby pomagać możliwie najskuteczniej. Z mojej praktyki wynika, że jest to najlepsze rozwiązanie, a jedynymi ograniczeniami będą tu umiejętności, doświadczenia i wiedza osoby pomagającej.

Kilka podejść i sposobów na pracę z fobią szkolną

1. Odczulanie lęku czyli systematyczna desyntyzacja

Celem pracy terapeutycznej będzie próba połączenia sytuacji wywołującej lęk ze stanem odprężenia i relaksacji, co ma zaowocować, zmniejszeniem i złagodzeniem odczuwanego przez dziecko lęku. Postępujemy tutaj w następujący sposób:

- nauka dziecka relaksacji połączonej z technikami wyobrażeniowymi
- wspólnie z dzieckiem konstruujemy skalę sytuacji wywołujących u niego lęk, od sytuacji całkowicie obojętnych do sytuacji, które wywołują najsilniejszy lęk
- próbujemy nauczyć dziecko zastępowania lęku przez relaksację, w każdej sytuacji lękotwórczej

2. Techniki emotywno wyobrażeniowe

Praca polega tutaj na nauce skojarzenia sytuacji lęku i paniki ze scenami wywołującymi na przykład rozbawienie. I tak dziecko, które panicznie boi się jakiegoś nauczyciela, może próbować wyobrazić sobie go podczas jakiejś śmiesznej sytuacji, na przykład, gdy jest bezradny, zrobił jakąś śmieszna lub głupią rzecz. Ta technika czasem spotyka się z oporem ze strony nauczycieli, ale pozwala dziecku w inny sposób spojrzeć na nauczyciela, nie jako na nieomylny i srogi pomnik ze spizu, lecz na normalnego, pełnego zwykłych ludzkich słabości człowieka

Możemy również uczyć dziecko kojarzenia trudnych sytuacji szkolnych ze scenami wywołującymi uczucie dumy, pewności siebie.

3. Praca ze wzmocnieniami

Tutaj praca odbywa się dwutorowo, i polega na wzmocnieniu zachowań związanych z pójściem do szkoły i ograniczeniu lub likwidacji wzmocnień związanych z pozostaniem w domu.

Kształtowanie pozytywnych wzmocnień powinno odbywać się stopniowo, np.:

- nagradzanie za odrobienie lekcji w domu
- nagradzanie za odrobienie lekcji w domu kolegi
- nagradzanie za pójście do szkoły i pobyt na jednej lekcji (jeżeli to możliwe z rodzicem)
- nagradzanie za pobyt w szkole na połowie zajęć szkolnych w ciągu dnia
- nagradzanie z uczestnictwem w zajęciach szkolnych np. przez 3 dni w tygodniu

Jednocześnie analizujemy gratyfikacje jakich doznaje dziecko zostając w domu i próbujemy je zminimalizować, lub całkowicie wyeliminować.

4. Modelowanie

Ten rodzaj pracy polega na zaangażowaniu do pracy kogoś, który swoim przykładem (modelowaniem) pokazuje, że sytuacje szkolne mogą być niezagrażające. Odbywa się to poprzez obserwację „modela” zachowań, a następnie próby naśladowania jego zachowań. Takim modelem może być kolega ze szkoły.

5. Terapia oparta na działaniu poznawczym

Każda sytuacja może być odbierana bardzo różnie i w dużej mierze, zależy to od naszych przekonań i schematów poznawczych. Praca polega na przyjrzeniu się razem z dzieckiem jego nieprzydatnym, niewłaściwym i często mało realistycznym przekonaniom na temat jego wyjścia do szkoły, na przykład:

- coś się stanie moim rodzicom jak pójdę do szkoły
- po drodze do szkoły zdarza się dużo wypadków

Następnie próbujemy zamienić te przekonania na bardziej realistyczne, wynikające z realnych doświadczeń, na przykład:

- wczoraj byłem w szkole i po powrocie zastałem mamę w domu, nic złego się nie stało

Ważnym jest również pokazanie dziecku jak różne myśli wpływają na świat jego emocji. Przykład : Jeżeli uważasz, że nauczyciele są źli, to będziesz się ich bał.

6. Terapia rodzinna

Ten rodzaj pracy wymaga już od osoby pomagającej dużej wiedzy oraz doświadczenia w pracy terapeutycznej.

Punktem wyjścia jest tu założenie, że problem odmowy chodzenia do szkoły nie tkwi w dziecku, a raczej w dysfunkcyjnym systemie rodzinnym. Najczęstszymi typami rodzin z dzieckiem odmawiającymi chodzenia do szkoły są:

- rodziny uwikłane, takie w których członkowie są nadmiernie zależni od siebie
- rodziny w konflikcie, z relacjami opartymi na przymusie, przemocy
- rodziny obojętne, z bardzo słabymi powiązaniem wewnątrzrodzinnymi
- rodziny odizolowane, z bardzo silnymi granicami zewnętrznymi i słabymi powiązaniem z osobami z zewnątrz

Przy planowaniu strategii pracy z dzieckiem, nie bójmy się korzystać z różnych podejść do rozwiązania problemu, starajmy się również wzbogacać działania o nietypowe rozwiązania i techniki. Bądźmy kreatywni i twórczy. To co „pracuje” u jednego dziecka, może okazać się nieskuteczne dla drugiego.

Oprócz koncentracji na dziecku i jego zachowaniu, warto również przyjrzeć się roli szkoły i zastanowić czy przypadkiem nie jest ona również źródłem problemów i czy w planowaniu działań terapeutycznych może nam pomóc.

Tutaj wstępnie możemy wyodrębnić poszczególne obszary, oraz zadania do realizacji:

Obszar problemów związanych z nauką

- czy dziecko ma zaległości szkolne i jak może je nadrobić?
- czy istnieje możliwość indywidualnej pomocy nauczyciela?
- czy dziecko potrzebuje pomocy o odrabianiu prac domowych?
- czy jest możliwe stworzenie Indywidualnego Planu Powrotu do Szkoły (uczestnictwo na początku w kilku (2-3) godzinach dziennie, lub przez np. 3 dni w tygodniu)
- czy nauczyciele zdają sobie sprawę, że fobia szkolna nie jest fanaberią i wymysłem dziecka, oraz, że takie dziecko, należy traktować bardziej ulgowo, na przykład nie przepytując dziecka przy całej klasie, nie zmuszając do głośnego czytania itp.

Obszar problemów związanych z grupą rówieśniczą

- czy dziecko na terenie klasy jest „kozłem ofiarnym”?
- czy problemy szkolne wynikają z faktu że dziecko jest przedstawicielem mniejszości narodowej, etnicznej, religijnej, czy też w przypadku adolescentów jest innej orientacji seksualnej ?
- czy na terenie szkoły występuje problem przemocy rówieśniczej, wymuszanie pieniędzy, rytualnego znęcania nad nowo przybyłymi uczniami
- czy istnieje możliwość zapewnienia dziecku bezpieczeństwa fizycznego i psychologicznego?

Obszar problemów związanych z nauczycielami

- czy jest w szkole nauczyciel, którego dziecko szczególnie się boi?
- czy istnieje możliwość przeniesienia dziecka do innej klasy (oddzielenie od tego nauczyciela), czy istnieje jakaś inna możliwość rozwiązania tego problemu.
- czy nauczyciele mają realistyczne oczekiwania co do możliwości dziecka.
- czy nauczyciele mają wiedzę na temat zjawiska fobii szkolnej.

Z mojej praktyki wynika, że skuteczny może być jedynie całościowy program pomocy dziecku, obejmujący swoimi działaniami zarówno dziecko jak i szkołę do której uczęszcza. Działania te powinny objąć również w miarę możliwości rodziców dziecka oraz placówkę wychowawczą do której dziecko uczęszcza.