

## JAKIE SĄ POSTACI FOBII SZKOLNEJ? ICH PRZYCZYNY I MOŻLIWOŚCI LECZENIA?

Opracowała Liliana Żołyńskiak – Maińska

Człowiek – zarówno mały jak i duży - najsilniej odczuwa lęk przed nieznanym. Jednak dorosły wie co jest możliwe, a co tylko mało prawdopodobne, potrafi również przewidzieć, co może go czekać w kontaktach z innymi ludźmi. Dziecko spostrzega świat inaczej, jest ufnie i ciekawe tego co je otacza, pragnie doświadczać, dotykać i manipulować, nie przewidując skutków swojego działania.

Dziecko dla prawidłowego rozwoju osobowości powinno mieć zapewnione **poczucie bezpieczeństwa** w miejscach w których przebywa ( dom, przedszkole, szkoła, plac zabaw, pobyt u znajomych i krewnych itd. ). Najlepiej gdy jego życie będzie możliwie **ustabilizowane**, bez wielkich przemian, niepokoju, zbyt dużej ilości zmian miejsca i otaczających osób. Powinno od rodziców uzyskać umiejętność odróżniania dobra od zła, świadomość tego co wolno, a czego nie. Ktoś kto wzrasta w świadomości zagrożenia ma w późniejszych latach poczucie mniejszej wartości jako człowiek, jako jednostka w społeczeństwie. Jest to często źródłem poważnych zaburzeń w zachowaniu, a nawet w psychice.

W wieku dziecięcym lęk jest często spotykaną i uznawaną za typową dla wieku reakcją emocjonalną na różnego rodzaju doznania, przeżycia, bodźce płynące z otaczającego świata. Częstość występowania takich reakcji ma związek z małym doświadczeniem dziecka, nieumiejętnością realistycznej oceny zjawisk, a także z przewagą myślenia archaicznego. Istnieje znacząca różnica między takimi odczuciami jak strach, lęk i fobia.

**Strach** jest główną reakcją obronną na zetknięcie się z obiektywnie istniejącym źródłem zagrożenia (np. widok dużego psa, obcego człowieka, gwałtownego hałasu itp.) z uruchomieniem nierzadko gwałtownych reakcji ucieczkowych czy autonomicznych.

**Lęk** jest stanem emocjonalnym, który może mieć związek z sytuacją zagrożenia, ale także często jest wynikiem myśli, fantazji, poczucia odrzucenia, osamotnienia.

**Fobie** to silne, niepoohamowane reakcje lękowe nie podlegające kontroli, nie dające się uzasadnić, często powstające podczas nagłego zetknięcia się z przerażającym obiektem (u dzieci często na widok owada, zwierząt). Lęk powtarzający się, bez istotnej przyczyny lub tylko z obawy przed zetknięciem się z domniemanym obiektem może, szczególnie

u nadwrażliwych dzieci, utrwalić poczucie niepewności i zagrożenia, zmieniając ich zachowanie, z dominującą i rozszerzającą się postawą wycofania, unikania kontaktów i nowych sytuacji, stopniowo pogłębiając złą adaptację społeczną.

Przejawy lęku w wieku dziecięcym, będące wyrazem uzewnętrzniania przeżyć dziecka, nie są zjawiskiem patologicznym i nie wymagają leczenia. Reakcje lękowe utrwalające się i rozszerzające się na codzienne nawet sytuacje mogą być przejawem neurotycznego rozwoju osobowości.

Lęk jako podstawowy symptom zaburzeń nerwicowych przejawia się u dzieci w trzech różnych postaciach:

- Niepokój – czyli stały, nieokreślony lęk zwany nieprzedmiotowym;
- Lęk przedmiotowy – związany z konkretnymi przedmiotami czy sytuacjami ( np. fobia szkolna);
- Ataki lękowe, którym towarzyszy wyraźny komponent fizjologiczny i które występują na ogół jako tzw. lęki nocne.

Najczęściej spotykanymi formami uzewnętrzniania się przeżyć lękowych dzieci są: roztargnienie, nieśmiałość, tchórzliwość, izolowanie się od rówieśników, osamotnienie, zahamowanie, bierność. Natomiast do typowych reakcji dzieci, które służą im do ukrycia lęku przed otoczeniem zaliczyć można:

- Zachowania hałaśliwe i popisywanie się, poprzez które dzieci lękliwe usiłują przekonać siebie i otoczenie o swoich umiejętnościach;
- Nuda, lęk wywołuje u dzieci stan znudzenia, zniecierpliwienia, utrudnia zainteresowanie czymś przez dłuższy czas;
- Skrepowanie, dzieci lękliwe czują się niepewnie zarówno wtedy, gdy przebywają samotnie, jak i w otoczeniu, a ich lęk przejawia się w postaci nerwowych odruchów

i zaburzeń mowy;

- Unikanie sytuacji zwiastujących zagrożenie;
- Dzieci lękliwe reagują na bodźce nadmiernie silnie lub zbyt słabo, co wyraża się tym, że jakaś drobna uwaga krytyczna może spowodować wybuch gniewu, a z kolei złośliwy atak może zostać przyjęty z wyraźnym spokojem i bez irytacji;
- Zachowanie nietypowe dla dziecka, np. dziecko z natury usposobione przyjaźnie w sytuacji, kiedy przeżywa lęk, przejawia zachowanie, które cechuje okrucieństwo i brutalność;
- Objadanie się: dzieci lękliwe prawie zawsze stają się łakome na słodczy i w rezultacie mają nadwagę;

- Nadużywanie mechanizmów obronnych: dzieci lękliwe zbyt często przerzucają winę na innych, w nadziei uwolnienia się od nieokreślonego niepokoju spowodowanego poczuciem winy i nieadekwatności.

Uczucie lęku przeżywane przez dziecko wywiera bardzo silny, ujemny wpływ na całokształt jego funkcjonowania. Zaburza jego procesy poznawcze, a więc pamięć i uwagę, utrudnia kojarzenie, blokuje innowacyjność i twórczość po prostu paraliżuje i hamuje rozwój.

**Sytuacje szkolne, w których na co dzień funkcjonują dzieci, powinny spełniać pewne warunki:**

- **Umożliwiać dzieciom zaspokojenie potrzeby kontaktu psychicznego z inną osobą, gdyż dzieci lękliwe, aby mogły sprawnie działać, wymagają życzliwej uwagi i aprobaty ze strony innych ludzi;**
- **Stawiać przed dzieckiem zadanie ściśle określające zakres wymagań z zaznaczeniem, że powinno być wykonane ostrożnie i starannie;**
- **Dziecko powinno mieć określone standardy wykonania, musi wiedzieć, czego się od niego wymaga.**

**Fobia szkolna** w Encyklopedycznym Słowniku Psychiatrii rozumiana jest jako synonim nerwicy szkolnej „różnicowany 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.).

W „Psychiatrii” A. Popielarska opisuje fobię szkolną jako „niechęć lub całkowitą odmowę chodzenia do szkoły w związku z odczuwaniem silnego lęku na jej terenie i nasilanie się niepokoju już na samą myśl o pójściu do szkoły”.

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 paraliżującego.

K. Horney stwierdza, że „głównym źródłem lęku są różnego rodzaju wrogie impulsy”.

Według psychoanalityków należy wyróżnić trzy rodzaje lęku neurotycznego:

- Nieokreślony lęk lub niepokój;
- Fobie (lęk nieproporcjonalny do realnie istniejącego niebezpieczeństwa);
- Reakcje paniczne;

Lęk jest jedną z najczęściej przeżywanych emocji, towarzyszy nam w życiu, w domu, w szkole i w pracy.

Dziecko w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest silnie związane z rodziną, identyfikuje się z rodzicami, jest zależne od ich sądów i decyzji. W tym okresie ważna jest rola matki. Istotne jest, czy pozwala ona na samodzielność, czy jest nadopiekuńcza, czy wzmacnia pozytywne poczynania dziecka, czy też jest ciągle niezadowolona z osiągnięć szkolnych. Potencjał genetyczny, poziom inteligencji i środowisko w jakim żyje dziecko mają istotny wpływ na sukcesy lub niepowodzenia szkolne. Ważne są jednak również: aklimatyzacja, pierwsze godziny i dni pobytu dziecka w szkole, przyjęcie dziecka przez grupę rówieśniczą (jego miejsce w tej grupie), stosunek nauczyciela do dziecka, osobowość nauczyciela – wychowawcy, przyjęte przez niego kryteria oceny oraz stan zdrowia dziecka i jego absencja w szkole.

**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.

**Psychologicznym źródłem nadopiekuńczości bywa często poczucie winy rodziców spowodowane negatywnymi reakcjami w odniesieniu do dziecka. Matka może tłumić chwilową złość i niechęć do dziecka, ukrywa te negatywne uczucia stopniowo przekształcając je w nadmierne obawy o zdrowie i życie dziecka. W rezultacie nadmiernie ostrzega dziecko przed zagrożeniem i niebezpieczeństwem. Nastawiając dziecko na oczekiwanie niepowodzeń, pułapek i zasadzek przekazujemy mu w sposób często nieuświadomiony, że całe jego otoczenie jest wrogie, pełne zaskoczeń i napaści. Dziecko buduje specyficzny obraz własnej osoby: słabej, bezsilnej, bezradnej, oczekującej najgorszego.**

Przy **postawie nadmiernych wymagań** dziecko otrzymuje nieustanne komunikaty, że to co osiągnęło to za mało i nic nie znaczy więc powinno starać się jeszcze bardziej. Dziecko uczy się, że miłość rodziców nie jest za darmo – trzeba za nią zapłacić spełnieniem warunków i koniecznością sprostania surowym wymaganiom. **Jeśli więc nie uda się podolać zadaniu i spełnić oczekiwań, grozi to utratą rodzicielskiej miłości i akceptacji. Przy tej postawie rodziców dziecko żyje w nieustannym lęku** przed niepowodzeniem, negatywną oceną, niezadowoleniem z braku sukcesu. Dziecko zaczyna stopniowo tracić wiarę w to, że cokolwiek uda mu się osiągnąć. Ponadto podejmuje działanie z obawy i lęku, kierując się raczej negatywną motywacją niż potrzebą poznania i płynącą z tego radością.

## b) Tkwiące w środowisku szkolnym

Fobia szkolna może być też 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.**

Inną postawą nauczycieli w pośredni sposób prowadzący do fobii jest preferencja i sympatia do zdolnych uczniów, a lekceważenie, pomijanie bądź upokarzanie uczniów mniej błyskotliwych.

**Wychowawca powinien być czujny na najmniejsze przejawy wyśmiewania przez rówieśników, obawy przed agresją niektórych uczniów.** Z własnego doświadczenia pedagogicznego wiem, że scala, integruje zespół klasowy (uczniów i rodziców) spędzanie czasu w warunkach pozaszkolnych. Rodzinne, plenerowe imprezy, wycieczki, wyjazdy na zielone szkoły, rajdy piesze i rowerowe, podchody, ogniska, wyjazdy kolonijne to moja propozycja (już sprawdzona) na dobrą atmosferę w klasie. Podejmowanie takich działań bardzo zbliża, pozwala osobiście poznać każde dziecko i gwarantuje indywidualizację. Ponadto znikają wszelkie bariery w kontaktach interpersonalnych między uczniami, rodzicami i nauczycielem, a co najważniejsze zachowane jest poczucie bezpieczeństwa. Każdy ma szansę na sukces, ale ma też prawo do błędu i wyciągnięcia konstruktywnych wniosków. W takiej sytuacji nikt się nie boi, gdy potrzebuje to zabiera głos wiedząc, że wszystkie strony mają na uwadze dobro dziecka, troskę o jego prawidłowy rozwój.

## 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).
- 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.

## **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 sprostania stawianym w szkole wymaganiom.

Dzieci z obniżoną sprawnością intelektualną nie nadążają z rozumieniem materiału za resztą klasy, gorzej chwytają wątki treściowe. Zdolne wyprzedzają klasę co często irytuje kolegów i nauczycieli. Zahamowane nie sprawiają kłopotów jednak są często osamotnione w zespole klasowym. Nadpobudliwe mają kłopoty z koncentracją uwagi, cechuje je impulsywność, a osiągnięte wyniki są często poniżej ich możliwości intelektualnych. Dzieci przewlekle chore gorzej się uczą, szybciej męczą i są mniej aktywne.

## **PRZYCZYNY STRESÓW UCZNIOWSKICH:**

- Trudności adaptacyjne w nowym środowisku;
- Doznawanie upokorzeń w szkole;
- Nadmierne obciążenie obowiązkami szkolnymi;
- Konkurencja;

- niesprawiedliwe oceny;
- wygórowane oczekiwania rodziców

Powyższe czynniki wywołują u dziecka nadmiar emocji, które powodują, że nie jest ono w stanie im sprostać. W związku z powyższym unika ono kontaktu ze szkołą, skarży się na dolegliwości somatyczne.

#### SYTUACJE SZKOLNE SILNIE STRESUJĄCE DLA DZIECKA TO:

- Sytuacja oceniania ucznia (sprawdziany).
- Wzajemne relacje nauczyciel – uczeń.
- Sytuacje uczeń – uczeń (śmiech, rywalizacja).
- Sytuacja uczeń – rodzic (oczekiwania i wymagania).

Uczniowie denerwują się przed odpowiedzią, pójściem do tablicy, wystąpieniem na forum, nagłą kartkówką, nową, nieznaną sytuacją. Przeciwdziałanie atmosferze lęku powinno być pierwszoplanowym zadaniem każdego nauczyciela, sprzyjać temu będzie między innymi taka postawa pedagoga, która:

- Daje dziecku poczucie pewności i oparcia, nadzieję na uzyskanie zrozumienia dla jego niepowodzeń i trudności;
- Potrafi w pełni akceptować lęk i wahanie ucznia napotykającego nieznaną problem, jak również jego satysfakcję płynącą z osiągnięć;
- Uznaje prawo dziecka do stawiania pytań na każdy temat;
- Potrafi zaakceptować odmienne i niezwykle osobowości;
- Aprobuje działania dziecka, czyli akceptuje je takim jakim jest, z całą jego indywidualnością;
- Unika zachowań autorytarnych, pełnych restrykcji i kontroli, a więc sytuacji blokujących dziecko;
- Umożliwia dziecku doznawanie sukcesu i to w różnorodnych dziedzinach podejmowanej przez niego aktywności, co z kolei działa wzmacniająco na strukturę „ja” i sprzyja kształtowaniu dodatniej samooceny;
- Ukazuje dziecku uczucia bliskości i życzliwości;
- Ułatwia prawdziwe uczenie się, pomaga wydobyć rozległe możliwości każdego dziecka.

Jest to taki wychowawca, który umie wejść w świat swojego wychowanka – ucznia i razem



z nim wzbogacać i rozwijać to, co już istnieje, umie nadawać inną formę i inne znaczenie temu, co zostało już opanowane. Jednocześnie zawsze stara się uruchamiać własną wewnętrzną motywację do działania, pomaga mu między innymi budować jego własny program uczenia się, kształtuje nastawienie typu „chcę”, pobudza ciekawość.

Dziecko w młodszym wieku szkolnym na co dzień doświadcza wielu negatywnych emocji, zagrożeń, stresów i napięć. Dlatego bardzo ważne jest, aby właśnie w środowisku szkolnym zapewnić mu klimat bezpieczeństwa psychologicznego, który z kolei warunkuje sprawne i efektywne funkcjonowanie. Młody człowiek musi czuć się bezpiecznie w klasie w kontakcie z drugim człowiekiem.

Uważam, że najważniejsze jest by dziecko doświadczało w szkole miłości, rozwijało się na miarę swoich możliwości na poziomie kompetencji osobowościowych, merytorycznych i społecznych. Szkoła bez lęków, zagrożeń i stresów. Środowisko, które gwarantuje każdemu dziecku prawo do szczęśliwego dzieciństwa, gdzie odrzuca się to wszystko, co tłumi indywidualność dziecka, niszczy jego pasje, zainteresowania oraz radość uczenia się.

#### **BIBLIOGRAFIA**

1. „Niepowodzenia szkolne” – praca pod red. Jana Łyska, Kraków 1998r., rozdział: „Zaburzenia emocjonalne, trudności i niepowodzenia szkolne, a fobia szkolna”;
2. „Niechęć do szkoły” D. Heyne, S. Rollings, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2004r.;
3. „Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym” M. Bogdanowicz WSIP 1991r.;
4. „Lęk u dziecka” T. Bochwic, Warszawa 1985r.;
5. „Dynamika nerwic” I. Obuchowska, Warszawa 1983r.;
6. „Psychiatria wieku rozwojowego” pod red. A. Popielarskiej;
7. Remedium 2002 nr 6 „W szkole bez lęku” U. Oszwa;
8. Przyjaciół Dziecka 1990 nr 10 – 11 „Fobia szkolna”;
9. Dyrektor Szkoły 2003 nr 12 „Fobia szkolna” ;
10. Edukacja i Dialog 2002 nr 7 „Lęk poraża małego ucznia”;
11. Edukacja i Dialog 1999 nr 2 „Co to jest fobia szkolna?”;
12. Lider 2002 nr 12 „Problematyka lęku u uczniów kl. I Szkoły Podstawowej”.