

Odmowa chodzenia do szkoły- przejściowy problem czy początek poważnych zaburzeń?

Coraz większa liczba dzieci w wieku szkolnym jest zgłaszana do poradni z uwagi na problem z realizowaniem obowiązku szkolnego. Obserwuje się różnorodne symptomy związane z odmową chodzenia do szkoły tj. silny lęk przed pójściem do szkoły, podejmowaniem zadań szkolnych, niechęć do rozstania z rodzicami, trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami, niechęć do nauki, brak motywacji itp. Ta różnorodność symptomów odnosi się do wielorakich przyczyn omawianego problemu, stąd tak ważne jest rozpoczęcie diagnozy w kierunku zaplanowania określonych form pomocy i wsparcia. Najczęściej diagnozowanymi przyczynami odmowy chodzenia do szkoły są zaburzenia lękowe (lęk separacyjny, lęk społeczny, fobie) oraz zaburzenia zachowania i zachowania opozycyjno-buntownicze. Dodatkowo wymienia się również stresujące wydarzenia w rodzinie (rozwód, konflikty), ważne zmiany w życiu dziecka (przeprowadzka, choroba), przemoc ze strony rówieśników a także niskie poczucie wartości dziecka, słabe wyniki w nauce. Odmowa pójścia do szkoły związana z zaburzeniami lękowymi przejawia się najczęściej przeżywaniem silnego niepokoju, irracjonalnego lęku w sytuacji konieczności pójścia do szkoły. Wiele dzieci podkreśla, że chce pójść do szkoły i przygotowuje się do tego, ale kiedy ten moment nadchodzi nie są w stanie tego zrobić. Bardzo często dzieci prezentują somatyczne objawy lęku (ból brzucha, ból głowy, nudności i wymioty, biegunka), nie starają się ukryć problemu przed rodzicami, nie kłamią. Zdarza się że próbują wyjść z domu do szkoły, przy czym ze względu na silny lęk cofają się do domu sprzed budynku szkoły, kontaktują się z rodzicami i błagają o zabranie ich ze szkoły, uciekają ze szkoły itp. W przypadku takich objawów konieczne jest podjęcie odpowiedniej terapii oraz opracowanie planu powrotu do szkoły. Najważniejsze jest odpowiednie wsparcie dziecka w konfrontacji z sytuacjami w których dziecko przeżywa lęk, zachęcanie do stopniowego pokonywania lęku. Gdy w trakcie terapii dziecko wykazuje większe kompetencje dotyczące umiejętności radzenia sobie z lękiem, rodzice w porozumieniu z terapeutą i nauczycielami ze szkoły, mogą stworzyć plan powrotu dziecka do szkoły. Taka forma pomocy powinna zawierać określoną datę, metodę powrotu (stopniowa, natychmiastowa), sposoby radzenia sobie z trudnościami oraz wzmocnienia pozytywne. W powrocie do szkoły pomocne dla rodziców mogą być m.in. stanowcze, jasne polecenia, spokój, opanowanie, odnoszenie się do ustalonych reguł, konsekwencja w ignorowaniu niepożądanych zachowań dziecka przed wyjściem do szkoły (np. „widzę, że jesteś zdenerwowany, przykro mi że źle się czujesz. Jednocześnie wiem, że będzie ci łatwiej jak pójdziesz do szkoły, „Jest już czas na pójście do szkoły, porozmawiamy o tym jak wrócisz po lekcjach do domu”).

W przypadku nauczycieli istotna będzie współpraca z rodzicami dziecka zarówno przy opracowaniu planu powrotu do szkoły jak i jego realizacji. Ważne będzie również stworzenie razem z dzieckiem strategii radzenia sobie z silnymi emocjami w szkole, wsparcie i życzliwość w realizacji zadań szkolnych (unikanie odpytywania na forum klasy, zwolnienie z uczestnictwa w akademiach, pomoc w nadrobieniu zaległości, wzmocnienia pozytywne). W grupie dzieci prezentujących zaburzenia zachowania oraz zachowania opozycyjno-buntownicze istotnym elementem odmawiania chodzenia do szkoły jest tendencja do aktywnego przeciwstawiania się i lekceważenia ustalonych zasad i norm. Dzieci przejawiające takie zachowania często posługują się kłamstwem w komunikowaniu się z dorosłymi, mają ogromną potrzebę posiadania kontroli nad określonymi sytuacjami, nie widzą swojej odpowiedzialności za doświadczane problemy i obwiniają innych. W kontakcie z dziećmi przejawiającymi taki schemat zachowań najczęściej pomocna będzie zmiana postaw wychowawczych ukierunkowana na ustalenie granic, zwiększenie kontroli i konsekwencji oddziaływań wychowawczych, a także współpraca rodziców z nauczycielami ze szkoły. Zasady pomocne w zmianie zachowań opozycyjnych dotyczą najczęściej jasno sprecyzowanych poleceń, konsekwencji zachowań, wzmocnień pozytywnych, kontroli wejść i wyjść ze szkoły. Równocześnie często zdarza się, że dzieci włączane są w zajęcia terapeutyczne zwiększające stabilność emocjonalną, świadomość siebie, swoich reakcji.

W naszej poradni rodzice i nauczyciele mogą skorzystać m.in. z konsultacji specjalistycznych oraz cyklicznych warsztatów poszerzających kompetencje wychowawcze, poprawiających relacje z dziećmi „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”.

Jolanta Bugała