

Jaki strah od škole naziva se "**školskom fobijom**". Školska fobija se manifestira kao otpor djeteta prema odlasku u školu. Dijete pokazuje izraziti strah prema odlasku u školu, te boravku na nastavi.

Dijete bude uplašeno, osjeća se ugroženo i bespomoćno, želi pobjeći iz škole, ima osjećaj da je nesposobno savladati nastavno gradivo. Dijete iznenada izjavljuje da se osjeća loše, žali se na bolove u trbuhu, osjeća mučninu, glavobolju ili slabost i iscrpljenost. Ako se nakon liječničkog pregleda djeteta, ustanovi da je sve u redu, a simptomi se nastavljaju, možete se zapitati ne radi li se kod djeteta možda o "strahu od škole". Postoje i slučajevi kada učitelj pozove roditelje u školu s izjavom kako dijete ne dolazi u školu, s pitanjima je li dijete bolesno, što se događa... Roditelji ostanu zatečeni izjavom učitelja, jer njihovo dijete redovito odlazi u školu i vraća se kući u određeno vrijeme. Naime i u ovom slučaju radi se o "strahu od škole".

Koji je uzrok straha od škole?

Roditelji su ti koji trebaju pomoći djetetu. Naime, ponekad roditelji opterećuju dijete svakodnevnim komentarima "ti ćeš sigurno biti jako dobar, imat ćeš sve petice, svi će ti se diviti". Djetetova težnja da ispuni očekivanja svojih roditelja dovodi dijete do straha od neuspjeha, te da će razočarati svoje roditelje ukoliko ne bude uspješno u školi, što uzrokuje različite tegobe u kojima roditelji ne prepoznaju strah od škole.

Kad se fobija javlja?

Školska fobija se javlja iznenada, nakon bolesti i izbjivanja iz škole. Nekada se može javiti i od "prozivke" učitelja (radi neurednog pisanja, pričanja za vrijeme nastave...) Nekada se javlja nakon najavljenog cijepljenja ili sistematskog pregleda.

Zašto nastaje školska fobija?

Mnogi stručnjaci smatraju da temeljni uzrok treba tražiti u obiteljskim odnosima. Mališani kod kojih se pojavi fobija imaju "separacijskih problema", što znači da kod njih ne dolazi do stvarnog straha od škole, već do straha od odvajanja od roditelja odnosno od majke. Znanstveno je dokazano da se fobija najčešće javlja kod odličnih učenika, kao iracionalni strah od bilo koje školske situacije.

Naime odnos roditelj-dijete je izmijenjen uz naglašenu zavisnost između majke i djeteta. Jer je majka isto tako plašljiva zbog odvajanja od djeteta. Samim time prezaštitnički odnos prema djetetu stvara osnovu za loše ulaganje u objekte. A s druge strane očevi su vrlo pasivni i nesigurni, te su često slaba podrška majci, iako redovito upućuju kritike na odgoj. Iz navedenog se može uočiti da kod djece kod kojih se manifestiraju školske fobije postoje dva tipa roditelja - stroga i dominantna majka i pasivan i zatvoren otac.

Prognoza i intervencija!

U većini slučajeva adekvatnim pristupom i intervencijom možemo utjecati na tijek i ishod. Stoga je uputno kontaktirati te tražiti stručnu pomoć od stručne službe. Osim navedenog nužno je kontaktirati pedijatra ili liječnika školske medicine.

Strah općenito definiramo kao uznemirenost, zabrinutost, tjeskobnost, bojazan od kakve ugroženosti, opasnosti, prijetnje, ucjene. Kao i strah, tjeskoba je neugodno osjećajno stanje koje se očituje u napetosti, strepnji, nelagodi, nespokojstvu.

Tjeskoba je popraćena raznolikim fiziološkim simptomima: bržim otkucajima srca, drhtanjem, znojenjem, vrtoglavicom, mučninom, tresnjom, omaglicom, glavoboljom, suhim ustima i grlom, zamuckivanjem usred rečenice, širenjem zjenica, blijedilom i uplašenim izrazom lica. Poput straha, može se javiti na neku objektivnu ili izmišljenu (iracionalnu) prijetecu opasnost. Neurotičan strah i tjeskoba uvijek su neprimjereni i štetni jer potiču učenika da se potisnutim sjećanjima prilagodi opasnostima kojih više nema. Ako ne postoji objektivna opasnost, a javi se jaka reakcija tjeskobe - to je siguran znak da je riječ o neurotičnoj tjeskobi. Npr. susret s bezopasnim životinjama, vožnja dizalom, ulazak u tunel, boravak u zatvorenom prostoru, prolazak kraj groblja i sl. - prožeti su besmislenim strahom i fobijama, dakle reakcijama neurotične naravi koje su u vezi s prethodnim traumatskim i stresnim iskustvima. Tjeskoba je, zapravo, osjećaj nemira, stanje pritajena straha, a stres reakcija organizma na fiziološku, psihološku i osjećajnu nasilnost. Zato se preporučaju opuštanja i autogeni trening kao učinkovite metode sprečavanja tih pojava, jer strašljiv je učenik neuspješan. Francuska mudrost kaže: Tko se boji, napola je pobijeđen. Pojmovi straha, stresa i tjeskobe odnose se na složene odnose između učenika i njegove okoline koji uključuju potencijalne negativne vanjske pritiske, opasnosti, prijetnje, ugroženosti (stresove), unutarnje pomisli, prosudbe, prisjećanja, fiziološke procese,

promjene u organizmu te snažne negativne emotivne reakcije i odgovore na ta zbivanja izazvana svekolikim stresnim poticajima, ranije proživljenim i odavno potisnutim traumatskim iskustvima. Intenzitet neurotična straha i tjeskobe proporcionalan je u veličini procijenjene unutarnje prijetnje, ugroženosti i uvijek je veći od stvarne vanjske opasnosti. Nije uvijek tako jednostavno prosuditi je li neka reakcija na tjeskobu neurotična ili je primjerena stvarnoj opasnosti. Primjerice: roditelj grdi kćerku jer je dobila negativnu ocjenu. Njezin mlađi brat, koji je do tada mirno pisao zadaću, najedanput brizne u plač, počne se tresti, drhtati, znojiti. Ta, malo čudna reakcija mogla bi se svrstati u neurotsku tjeskobu kada iza nje ne bi stajao njegov školski neuspjeh o kojem roditelji nemaju pojma. Naime, oni drže da je on dobar učenik, kao što je bio i ranijih godina, a njemu se eto "omaklo" pa će morati ponoviti razred. Njegov strah posve je razumljiv i opravdan jer, kada roditelji tako oštro prekoriavaju sestru samo zbog jedne negativne ocjene, kako li će se tek on provesti kada saznaju za njegov neuspjeh! Javljanje straha i tjeskobe uključuje čitav i složen slijed unutarnjih zbivanja koje treba dobro proučiti prije njihove identifikacije. Kad učitelj iznenadi učenike pisanjem testa, a oni su očekivali predavanje pa se nisu dostatno pripremili za ispit - kod njih će se javiti stanje tjeskobe zbog vrlo nelagodnih unutarnjih poticaja koji se aktiviraju i straha od mogućih posljedica. Strah i tjeskoba dodatne su otežavajuće okolnosti, koje odvlače njihovu pozornost od zadaće, dekoncentriraju ih, a jake ih osjećajne reakcije navode na pogrešne odgovore, vode u blokiranje memorije u mozgu, otežavaju prisjećanje, povezivanje činjenica s ranije stečenim znanjem. Strah ima velike oči, ali nema razuma - kaže poljska mudrost. Učenici sa visokim stupnjem tjeskobe i straha skloni su doživljavati ispitne situacije kao vrlo opasne. "Dok osoba s manje ispitne tjeskobe, kad misli da će biti pitana, uranja u zadatak, osoba s visokim stupnjem ispitne tjeskobe uranja u sebe. Ona ili zanemaruje, ili pogrešno tumači informativne odrednice do kojih bi lako mogla doći, ili doživljava zastoje pozornosti" - kaže Spielberg.

Uzroci školskog straha

Roditelji često nepromišljeno prijete djeci učiteljem i školom: "Neka, poći ćeš ti u školu pa će tebe učitelj naučiti redu. Neće te on maziti kao ja, nego uzeti šibu i istući." Ma koliko njihova želja da time malo zaplaše i smire dijete bila dobronamjerna, iz nje se može razviti neopisiv strah prema školi kojega će se kasnije biti vrlo teško osloboditi. Krutost, prijetnja,

ucjena, ćuškanje i druge represivne mjere, koje se nerijetko primjenjuju u obitelji, mogu biti uzrokom školskom strahu. Naime, sjećanje na kažnjavanje u obitelji vrlo se lako može preslikati na školsku situaciju i prenijeti na učitelje.

Strahu je izloženo i pretjerano razmaženo, prezaštićivano dijete, poglavito ako nije bilo uključeno u vrtić niti puštano među djecu pa je ostalo nesocijalizirano, ako nije steklo dragocjena socijalna iskustva, vještine i samopouzdanje niti usvojilo osnovne radne i druge korisne navike. U obitelji je bilo u središtu pozornosti, potpuno sigurno, zaštićeno i sve što mu je trebalo dobivalo je od roditelja. Nije imalo potrebu ulaganja napora i truda u rješavanju nastalih problema. Polaskom u školu, ono to gubi. Zapravo, naglo prelazi iz svijeta bezbrižnosti, igre i zabave u svijet dužnosti, obveza i odgovornosti. Vršnjaci mu ne daju nikakve povlastice, a ono očekuje isti onakav odnos i tretman kakav je imalo u vlastitoj obitelji. Sada se za sve što mu je potrebno mora samo izboriti. Kako za tu novu funkciju nije pripremljeno ni naučeno, ne zna se i ne može nositi s drugom djecom, svojim problemima, obvezama i zadaćama pa se osjeća ugroženim, bespomoćnim i neuspješnim.

Kad je riječ o strahu od škole, najčešće se radi o neprihvaćenoj djeci u skupini vršnjaka, djeci koja imaju slabo razvijene socijalne vještine, loše odnose i još lošije iskustvo s vršnjacima. Jači ih progone, ismijavaju, vrijeđaju, ponižavaju pa se osjećaju neugodno, bolno, jadno, očajno... To kod njih pobuđuje mržnju i strah od škole, zbog čega izbjegavaju odlazak na nastavu pravdajući to bolešću ili nekim drugim razlozima. Svekolike traumatske situacije, kao što su: bolest, bolest ili odsustvo oca, odnosno majke zbog odlaska u bolnicu ili na rad u drugo mjesto, promjena škole, mjesta boravka, negativne ocjene ili ponavljanje razreda - mogu ga učiniti nezadovoljnim, nesigurnim, stvoriti privid njegove nezaštićenosti, pa i ugroženosti, što stvara snažan strah od škole. Previsoka očekivanja, stalna trema u ispitnim situacijama, strah od negativne ocjene i ponavljanja razreda, zastrašivanje, ucjena i prijetnja batinama ili smještajem u popravni dom, kod djeteta razvijaju intenzivan strah od posljedica koje ga očekuju ako ne zadovolji zahtjevima koje mu nameću roditelji i učitelji. Zbog toga počinje mrziti školu, nerado ide u nju, na nastavi se osjeća napeto, stalno razmišlja o roditeljskim prijetnjama, a ne o onome što učitelj predaje. Povremeno bježi s nastave, sve više zapušta školske obveze, zadaće i učenje, strah od škole se gomila, jača i obično rezultira odbijanjem odlaska u školu. No, strah od škole može biti kamufliran i prikriven, tzv. somatizirani strah koji je najčešće fiksiran u pojedinim organima ili organskim sustavima. Tada se javlja nesvjestan strah i otpor učitelju i školi. Dijete se žali na tegobe i bolove u truhu, na glavobolju, povraća mu

se, odbija hranu, znoji se, ponekad i drhti. Ti simptomi javljaju se redovito u vrijeme priprema za odlazak u školu. Prije i nakon povratka iz škole, u vrijeme vikenda i praznika dijete se posve normalno ponaša i ne tuži se ni na kakve bolove. To ukazuje na psihosomatizirani strah od škole. Liječničkim pregledom ne može se ustanoviti nikakvo tjelesno oboljenje. Drugi je dokaz da se radi o strahu od škole činjenica da ti učenici, kad pobjegnu s nastave, idu izravno kući, a ne u park ili na druga skrovišta mjesta kao oni čiji je bijeg uzrokovan nekim drugim razlogom (strah od negativne ocjene, pisanja testa, nenapisane zadaće, sukoba s učiteljem, odlaska na utakmicu i igru s prijateljima itd.). Kad dijete uporno odbija odlazak u školu i žali se na neku bolest za koju se pregledom i pretragama ne može otkriti uzrok, liječnik obično dijagnosticira školsku fobiju. Uvjetuje li odlazak pratnjom jednog roditelja, to je znak da pati od straha odvajanja od roditelja. Učenik bježi iz škole i izbjegava nastavu zato što se boji svojih učitelja, što nema zadaću ili nije naučio gradivo, a drži da će biti pitan za ocjenu, što očekuje grdnju, kritiku, kaznu ili neku drugu nelagodu. Uzrokom odbijanja odlaska u školu mogu biti prijetnje, ucjene, maltretiranja, zlostavljanja, omalovažavanja i pritisci koje na njega vrše vršnjaci.

Uklanjanje uzroka, a ne represija

Strah od škole relativno je rijetka pojava i najčešće se javlja kod učenika prvog razreda, ali ju ponekad zapažamo i kod starijih učenika osnovne škole, iznimno rijetko među srednjoškolcima. Kod pojedinaca on može biti toliko izražen da dovodi do panike kad ga roditelji prisiljavaju da pođe na nastavu. Češće se javlja kod dječaka nego kod djevojčica, zatim kod jedinčadi, slabunjave, razmažene i prezaštićivane djece, češće nego kod zdravo i normalno odgajane djece. Razlozi obično leže u strahu od učitelja, negativnih ocjena, roditeljskih prijetnji, ucjena i svega što je u svezi sa školom. Ono najčešće od roditelja traži pomoć, zaštitu, suznih očiju preklinje i moli da ga oslobode odlaska u školu. Ako roditelji ne shvate pravovremeno ozbiljnost patnji ili, što je još gore, ako ga nazovu lašcem, lijenčinom, nesposobnjakovićem, zaprijetite mu batinama ili pak poduzmu represivne mjere, izazvat će još intenzivniji strah, koji će postupno prerasti u pravi patološki strah, produbiti psihičko oštećenje, postati delikatnim i složenim problemom pa će njegovo rješavanje zahtijevati stručan specijalno-pedagoški, ponekad i psihoterapeutski tretman, a liječenje će biti mnogo složenije, napornije, dugotrajnije i manje uspješno.

Zato svako oklijevanje, pokušaj izbjegavanja odlaska u školu, poglavito javno odbijanje,

roditelj mora najozbiljnije shvatiti, razgovarati s djetetom, utvrditi uzroke, u dogovoru s učiteljem ukloniti ih te poduzeti pedagoške, poticajne i motivacijske mjere da ono zavoli školu i učitelja, da se oslobodi straha, da stekne sigurnost u vlastite sposobnosti, mogućnosti i vjeru u postizanje zadovoljavajućih školskih rezultata, da se u školi i među vršnjacima osjeća sigurnim i ravnopravnim članom, da se izbori za svoj status i poziciju u razrednom odjelu. Njegovim uključivanjem u razne aktivnosti, stvaranjem ugodnog i toplog ozračja, omogućavanjem da se kroz igru, rad i učenje dokaže, da shvati da ga svi vole - učitelj će mališana osloboditi straha, učiniti ga sretnim, radosnim i zadovoljnim, motivirati ga za redovito pohađanje nastave. Roditelji će to odmah zapaziti na njegovu ponašanje, odgovornom odnosu prema školskim obvezama, redovnom pisanju zadaća, marljivu učenju, radosnom i veselom odlasku u školu. To je najbolji dokaz da škola i roditeljski dom u kojima djeca ne doživljavaju radost, slobodu i sigurnost razvijaju kod njih strah, strepnju i tjeskobu, a u kojima vlada toplo ozračje, povjerenje, uvažavanje dječje osobnosti i ljubav, u kojima su ona dobro prihvaćeni i ravnopravni članovi, učenici se ne plaše škole jer se u njoj osjećaju ugodno, sigurno, zadovoljno i sretno. Prema tome, u pravu su Nijemci kad kažu: "Strah i ljubav ne stanuju pod istim krovom!"

Mr. sc. Ivica Stanić