# Φόβος - Σχολική Φοβία

## Τι είναι φόβος;

Φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που δημιουργείται και μας ενεργοποιεί, προκειμένου να διαφυλάξουμε την ακεραιότητά μας, κάθε φορά που βρισκόμαστε μπροστά σε έναν πραγματικό ή φανταστικό κίνδυνο.

## Τι είναι φοβία;

Ο επίμονος και υπερβολικός φόβος που συνδέεται με μία κατάσταση ή ένα αντικείμενο, που δεν αποτελεί σπουδαία πηγή κινδύνου, ονομάζεται φοβία. Οι φοβίες είναι πάρα πολλές αλλά σε γενικές γραμμές μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες:**1.** την **«αγοραφοβία», 2.** την **«κοινωνική φοβία»** και **3.** τις **«ειδικές φοβίες».** Η **«αγοραφοβία»** είναι μια από τις πιο συχνές φοβίες που παρουσιάζει ο άνθρωπος. Παρουσιάζεται σε άτομα που θα βρεθούν σε χώρους με πολύ κόσμο, απ' όπου η διαφυγή είναι δύσκολη ή μπορεί να μην υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια σε περίπτωση εκδήλωσης κρίσης πανικού. Ο άνθρωπος που πάσχει από « αγοραφοβία » περιορίζει σταδιακά τους χώρους που κινείται, με τελική κατάληξη να μην μπορεί να αφήσει το χώρο ασφάλειας του σπιτιού του. Η **«κοινωνική φοβία»** εμφανίζεται δύο φορές συχνότερα στις γυναίκες απ' ότι στους άντρες. Αφορά στον έκδηλο και επίμονο φόβο να ενεργήσει κάποιος μπροστά σε κοινό και ιδιαίτερα όταν εκτίθεται σε άγνωστους ανθρώπους. Ο άνθρωπος που πάσχει από « κοινωνική φοβία » φοβάται ότι θα ενεργήσει με ένα τρόπο (ή θα δείξει συμπτώματα άγχους) που θα τον ταπεινώσουν ή θα τον φέρουν σε αμηχανία. Η φοβία αυτή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την εργασία, το σχολείο ή άλλες συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες. Τέλος, **οι «ειδικές φοβίες»** αφορούν σε υπερβολικό και παράλογο φόβο του ατόμου και εμφανίζονται από την παρουσία ή την πρόβλεψη παρουσίας κάποιου αντικειμένου, προσώπου, ζώου, φυσικού φαινομένου ή κατάστασης.

Στις ειδικές φοβίες συμπεριλαμβάνεται και η **« σχολική φοβία »**, που μπορεί να εμφανιστεί σε παιδιά. Έχει να κάνει με την επίμονη άρνηση του παιδιού να πάει στο σχολείο. Αυτή η διαταραχή παρουσιάζει αύξηση τα τελευταία χρόνια, πιθανώς εξαιτίας της πίεσης που ασκείται στα παιδιά από το σχολείο ή από τους γονείς. Εκτιμάται ότι εμφανίζεται κυρίως στα πρωτότοκα, στα μοναχοπαίδια και στα τελευταία σε σειρά γέννησης παιδιά.

Συνήθως η σχολική φοβία εκδηλώνεται σε μεταβατικές περιόδους, όπως όταν το παιδί μεταβαίνει από τον Παιδικό Σταθμό στο Νηπιαγωγείο ή στο Δημοτικό (κορυφώνεται στη Β΄ τάξη του Δημοτικού), από το Δημοτικό στην Α΄ Γυμνασίου, από το Γυμνάσιο στην Α΄ Λυκείου ή όταν το παιδί αλλάζει σχολείο λόγω μετακόμισης. Τα συμπτώματα της σχολικής φοβίας επιδεινώνονται όταν πλησιάζει η ώρα του σχολείου και υποχωρούν τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες ή ακόμη και μετά τη συγκατάθεση του γονιού να μείνει το παιδί στο σπίτι.

## *Αιτιολογία - Δικαιολογία για τη σχολική φοβία*

Το σχολειοφοβικό παιδί παρουσιάζει μια αντίδραση έντονου άγχους και άρνησης να πάει στο σχολείο. Κλαίει γιατί δεν θέλει να πάει στο σχολείο και υπόσχεται στους γονείς του ότι θα πάει την **επόμενη μέρα.** Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πάρα πολλούς λόγους: **α)** ίσως στην υπερβολική εξάρτηση και στο άγχος αποχωρισμού από τους γονείς εκ μέρους του παιδιού (το παιδί εκφράζει το φόβο ότι κάτι κακό θα συμβεί στη μητέρα όσο αυτό θα λείπει από το σπίτι). **β)** στην υπερβολική προστασία των παιδιών εκ μέρους των γονιών**. γ)** στις φοβίες, τον πανικό, το άγχος, την ανασφάλεια ή κάποια αρνητική στάση των γονιών απέναντι στο σχολείο, που χωρίς να το θέλουν προβάλλουν στο παιδί τους. **δ)** στην υπερβολική πίεση που ασκούν οι γονείς για τα μαθήματα και τις σχολικές επιδόσεις ή στο άγχος που μπορεί να προκαλέσει η σύγκριση με άλλα αδέλφια ή άλλα παιδιά. **ε)** σε δυσάρεστα γεγονότα που συμβαίνουν στην οικογένεια (ασθένεια, θάνατος, διαζύγιο, οικονομικά προβλήματα, ζήλια λόγω νέου μωρού κλπ.). **στ)** Το σχολειοφοβικό παιδί επικαλείται διάφορους λόγους για να παραμείνει στο σπίτι, λογικοφανείς δικαιολογίες, μπορεί να παραπονεθεί για τον αυστηρό δάσκαλο, κάποιο μαθησιακό πρόβλημα, τα διαγωνίσματα, κοροϊδία ή χειροδικία από τους συμμαθητές του κλπ.

## *Πρόληψη*

Οι γονείς ίσως θα μπορούσαν να αποφύγουν το ενδεχόμενο σχολικής φοβίας ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα, στα οποία περιλαμβάνονται και τα εξής: Σταδιακή ανάπτυξη της αίσθησης ανεξαρτησίας του παιδιού. Η επαφή με συνομηλίκους από τον πρώτο χρόνο κιόλας της ζωής του είναι πολύ σημαντική. Ενθάρρυνση του παιδιού να συζητά τα συναισθήματά του και τους φόβους του με τους γονείς του. Εισαγωγή του παιδιού στον παιδικό σταθμό στην ηλικία των τριών ή τεσσάρων, ιδιαίτερα στην περίπτωση που το παιδί εμφανίζει τάση υπερβολικής εξάρτησης από τους γονείς. Το παιδί πρέπει να βοηθηθεί στην προσαρμογή του στο νηπιαγωγείο ή το Δημοτικό. Πάνω από τα μισά παιδιά κατά τη μετάβασή τους εκεί κλαίνε για δύο έως πέντε μέρες. Τα συμπτώματα εξαλείφονται αν το παιδί επιστρέψει στο σχολείο και ο δάσκαλος είναι υποστηρικτικός.

## *Συμπτώματα*

Για να φτάσει κανείς στο συμπέρασμα ότι ένα παιδί παρουσιάζει σχολική φοβία πρέπει το παιδί να εμφανίζει: Αόριστα σωματικά συμπτώματα, όπως στομαχόπονο, πονοκέφαλο, πόνο στο λαιμό, ναυτία ή ζάλη, διάρροια, ιδιοτροπίες στο φαγητό, νυχτερινούς εφιάλτες, ενούρηση, κλπ. Το παιδί μπορεί να απουσιάσει πέντε ή περισσότερες μέρες από το σχολείο εξαιτίας αυτών των συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα εμφανίζονται κατά κύριο λόγο το πρωί. Την ώρα που πρέπει το παιδί να πάει σχολείο παρουσιάζει συμπτώματα αντικοινωνικής συμπεριφοράς, όπως εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, άρνηση να δεχτεί φαγητό. Τα συμπτώματα επιδεινώνονται τη στιγμή της αναχώρησης για το σχολείο ή κατά την άφιξη στο σχολείο. Συνήθως υπάρχουν ελάχιστα συμπτώματα κατά τα Σαββατοκύριακα και τις διακοπές, ενώ εμφανίζονται την Κυριακή το βράδυ και τη Δευτέρα το πρωί. Το παιδί αναζητά τους γονείς του κατά την παραμονή στο σχολείο και θέλει να γυρίσει στο σπίτι. Τα συμπτώματα αρχίζουν στο Νηπιαγωγείο ή στην Α΄ τάξη του Δημοτικού. Συνήθως αρχίζουν το Σεπτέμβριο ή Οκτώβριο. Τα παιδί σ' όλες τις υπόλοιπες δραστηριότητές του φαίνεται υγιές και ενεργητικό.

## ***Αντιμετώπιση***

Σίγουρα κάποια παιδιά είναι πιο επιρρεπή να εμφανίσουν σχολική φοβία. Αυτά τα παιδιά είναι: **Όσα** δεν είναι κοινωνικώς ώριμα ή δεν έχουν συνηθίσει να είναι με άλλα παιδιά. **Όσα** δεν τους αρέσει να συμμετέχουν στην ομάδα. **Όσα** απεχθάνονται την τάξη και την αυστηρή δομή. **Όσα** έχουν βιώσει αρνητικές εμπειρίες κατά τη συναναστροφή τους με ενηλίκους και συνομηλίκους. **Όσα** έχουν λάβει ελάχιστη στοργή ή πολύ συχνή επίκριση από τους ενηλίκους και συνομηλίκους και ως αποτέλεσμα έχουν αναπτύξει χαμηλή αυτό-εκτίμηση. Σίγουρα για όλα τα παραπάνω οι γονείς και το περιβάλλον τους δεν άμοιροι ευθυνών.

**Οι γονείς** για να αντιμετωπίσουν τη σχολική φοβία, οφείλουν να βρουν απαντήσεις σε κάποια ερωτηματικά και να δώσουν λύσεις**:** Εδώ και πόσο καιρό το παιδί αντιπαθεί το σχολείο**;** - γιατί**;** Σχετίζεται ο φόβος με προβλήματα στις διαπροσωπικές του σχέσεις, με τη χαμηλή ενδεχομένως επίδοσή του ή με το σχολείο γενικά**;** Πώς εκφράζει το παιδί τα συναισθήματά του για το σχολείο**;** Οι γονείς θα βοηθήσουν μόνο αν να δείξουν υπομονή, σταθερότητα στη συμπεριφορά τους και έμπρακτο ενδιαφέρον για τη συμπεριφορά του παιδιού. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να διερευνήσουν τη ζωή του παιδιού. Να δείξουν κατανόηση και ενδιαφέρον για την κατάστασή του και να προσπαθήσουν να καταλάβουν τα αίτια που το παιδί αρνείται να πάει στο σχολείο. Να βοηθήσουν και να ενθαρρύνουν το παιδί να ενταχθεί στην ομάδα της τάξης, με τη συμμετοχή και την υποστήριξη των εκπαιδευτικών. Πρέπει να επιβραβεύουν το παιδί κάθε φορά που έχει μία επιτυχία ή παίρνει κάποια πρωτοβουλία. Επίσης οι δύο γονείς πρέπει να λειτουργούν από κοινού και να έχουν τις ίδιες απόψεις, διαφορετικά το παιδί θα διχαστεί. Οι γονείς πρέπει να παρουσιάζουν το σχολείο με ρεαλιστικό τρόπο, τονίζοντας τις ενδεχόμενες δυσκολίες ή απογοητεύσεις, τις οποίες ίσως έχουν βιώσει. Είναι σωστό να συνοδεύουν τα παιδιά στο σχολείο αλλά σταδιακά να μειώνουν τη συχνότητα και τη διάρκεια παραμονής τους στο προαύλιο. **Οι Δάσκαλοι** μπορούν και πρέπει να βοηθήσουν εξασφαλίζοντας υποστηρικτικές λειτουργίες, οριοθετημένες και σε κάθε περίπτωση δίχως απειλητικές πρακτικές. Οφείλουν να τροποποιούν την παιδαγωγική τους έτσι ώστε να μη γίνονται η αιτία φόβου. Με όπλα τους τα θετικά συναισθήματα, την ενθάρρυνση, την επιβράβευση όπου απαιτείται μπορούν να βοηθήσουν πραγματικά το παιδί να ξεπεράσει τους φόβους του και να ενταχθεί ομαλά στην κοινωνία της τάξης, που άλλωστε αποτελεί ένα προθάλαμο της ευρύτερης κοινωνίας.

**Α. Δ.**