

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Ιωαννίνων  
Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων

## ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΣΗ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Ιωάννινα 2014



NATIONAL  
ASSOCIATION OF  
SCHOOL  
PSYCHOLOGISTS



## ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΣΗ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Mary B. Wimmer, Phd Carroll College

Επιμέλεια μετάφρασης: Γρηγόρης Μιχάλης, Υπεύθυνος Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων

---

Πιθανώς μία από τις πιο δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν εκπαιδευτικοί και γονείς είναι όταν, για συναισθηματικούς λόγους, ένα παιδί αρνείται να πάει στο σχολείο. Στο παρελθόν, αυτή τη συμπεριφορά του παιδιού συνηθιζόταν να περιγράφεται με τον όρο «σχολική φοβία». Σήμερα, ο ευρύτερος όρος, «σχολική άρνηση», χρησιμοποιείται και περιγράφει την κατάσταση κατά την οποία ορισμένοι μαθητές έχουν μεγάλη δυσκολία να προσέλθουν στο σχολείο για διάφορους λόγους που δεν είναι απαραίτητα η έκφραση μιας πραγματικής φοβίας, αλλά, για παράδειγμα, το άγχος αποχωρισμού ή το κοινωνικό άγχος.

Όπως υπάρχουν πολλές αιτίες για τις οποίες τα παιδιά αρνούνται να πάνε στο σχολείο, υπάρχει μεγάλο εύρος και όσον αφορά την ένταση με την οποία εκδηλώνεται η συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η σχολική άρνηση λοιπόν μπορεί να εκφράζεται με συμπεριφορές που κυμαίνονται από συχνά παράπονα σχετικά με την προσέλευση στο σχολείο μέχρι μερική ή ολική απουσία από τα μαθήματα. Κάποια παιδιά μπορεί να απουσιάζουν ολόκληρες εβδομάδες ή και περισσότερο. Η σχολική άρνηση εμφανίζεται περίπου στο 2% των παιδιών σχολικής ηλικίας αν και κάποιες εκτιμήσεις ανεβάζουν το ποσοστό αυτό σε 5%.

### Εμφάνιση και εξέλιξη της σχολικής άρνησης.

Η σχολική άρνηση μπορεί να είναι μια αντίδραση κάποιων παιδιών στον αποχωρισμό τους από τους γονείς, στο άγχος για καταστάσεις επίδοσης, όπως διαγωνίσματα ή ομιλίες, στο κοινωνικό άγχος ή σε άλλες στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν στο σχολείο ή το σπίτι. Αυτά τα παιδιά παρουσιάζουν έντονη δυσφορία όταν πρόκειται να πάνε στο σχολείο που μπορεί να συμπεριλαμβάνει και σωματικά συμπτώματα (στομαχόπονο, πονοκέφαλο). Οι γονείς των παιδιών αυτών γνωρίζουν για τις απουσίες τους από το σχολείο.

Οι μαθητές που κάνουν «σκασιαρχείο», σε αντίθεση με αυτούς που εκδηλώνουν σχολική άρνηση, γενικά κρύβουν τις απουσίες τους από τους γονείς, μπορεί να εμπλακούν σε αντικοινωνικές δραστηριότητες και δεν εκδηλώνουν συναισθηματική δυσφορία για την παρουσία ή απουσία τους από το σχολείο.

Η σχολική άρνηση εμφανίζεται σε όλες τις ηλικίες, αλλά φαίνεται να εκδηλώνεται πιο συχνά κατά τη διάρκεια μεγάλων αλλαγών στη ζωή των παιδιών όπως είναι η είσοδος στο νηπιαγωγείο ή η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο. Η σχολική άρνηση τείνει επίσης να εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα μετά από περίοδο διακοπών ή σαββατοκύριακα. Στρεσογόνα γεγονότα όπως αλλαγή τόπου διαμονής, αλλαγή σχολείου, θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, διαζύγιο των γονιών ή ακόμα και ακαδημαϊκές δυσκολίες ενδέχεται να οδηγήσουν κάποια παιδιά στο να εκδηλώσουν συμπεριφορά σχολικής άρνησης.

Όταν μείνει χωρίς θεραπεία, η σχολική άρνηση προκαλεί σημαντικό άγχος και στους γονείς. Οι συνέπειες παρατεταμένης σχολικής άρνησης μπορεί να είναι σοβαρές, από έλλειψη ακαδημαϊκής πρόοδου, αποτυχία να αναπτύξουν τα παιδιά αυτά ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις και δημιουργία εντάσεων στο σπίτι.

### Χαρακτηριστικά μαθητών με σχολική άρνηση.

Κοινά χαρακτηριστικά μαθητών που παρουσιάζουν σχολική άρνηση εξ' αιτίας συναισθηματικών παραγόντων ποικίλουν και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Άγχος αποχωρισμού: Μαθητές που αρνούνται να πάνε στο σχολείο εξ' αιτίας του άγχους αποχωρισμού μπορεί να ανησυχούν για την ασφάλεια των γονιών ή άλλων αγαπημένων προσώπων και φοβούνται ότι κάτι κακό θα συμβεί σ' αυτούς. Είναι συνηθισμένο στα παιδιά αυτά να παραπονιούνται όταν πρόκειται να πάνε στο σχολείο, να κλαίνε, να φωνάζουν, να χτυπάνε ή να φεύγουν. Αν και πολλά μικρά παιδιά βιώνουν άγχος αποχωρισμού σε προσχολική ηλικία ή μόλις ξεκινούν το νηπιαγωγείο, η συμπεριφορά είναι πιο σοβαρή όταν το άγχος αποχωρισμού είναι τόσο έντονο που καταλήγει σε άρνηση να πάνε στο σχολείο (δημοτικό, γυμνάσιο).

Άγχος επίδοσης: Μερικοί μαθητές έχουν έντονο άγχος για την επίδοσή τους σε διαγωνίσματα, σε αθλήματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος της γυμναστικής, ομιλίες κλπ. Εκείνοι που έχουν άγχος γι' αυτές τις καταστάσεις επίδοσης, ανησυχούν μήπως ντροπιαστούν μπροστά σε συνομηλίκους τους.

Κοινωνικό άγχος: Μερικοί μαθητές μπορεί να αισθάνονται κοινωνικό άγχος ή να ανησυχούν για κοινωνικές συναναστροφές με συνομηλίκους ή/και καθηγητές.

Γενικευμένο άγχος: Μερικοί μαθητές έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται τον κόσμο ως απειλή και εκδηλώνουν μια γενικευμένη ανησυχία ότι κάτι κακό θα συμβεί. Αυτά τα παιδιά μπορεί επίσης να έχουν ειδικούς φόβους για καταστροφικά γεγονότα όπως θύελες ή πολέμους.

Κατάθλιψη: Μερικοί μαθητές βιώνουν κατάθλιψη ή/και άγχος με κατάθλιψη μαζί, και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν θλίψη, έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, δυσκολίες στον ύπνο, αίσθημα κόπωσης, αίσθημα αναξιότητας, ενοχής, ή ευερεθιστότητα. Ένα πολύ σοβαρό καταθλιπτικό σύμπτωμα είναι ο αυτοκτονικός ιδεασμός. Στην περίπτωση που ένα παιδί μιλάει για αυτοτραυματισμό πρέπει να παραπεμφθεί σε ειδικό ψυχικής υγείας για μια πιο εξειδικευμένη εκτίμηση της κατάστασής του.

Εκφοβισμός: Κάποια παιδιά πέφτουν θύματα εκφοβισμού από συμμαθητές τους. Τα παιδιά αυτά λοιπόν αποφεύγουν το σχολείο εξαιτίας πραγματικών καταστάσεων στις οποίες τρομοκρατούνται σωματικά, παρενοχλούνται ή απομονώνονται από άλλα παιδιά.

Ανησυχίες σχετικά με την υγεία: Μερικοί μαθητές παραπονιούνται συχνά για σωματικά συμπτώματα. Κάποιος ειδικός μπορεί να βοηθήσει τους γονείς και το προσωπικό του σχολείου να εξακριβώσουν εάν οι μαθητές αυτοί έχουν πραγματικά ένα σωματικό πρόβλημα ή εάν τα παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις σχετίζονται με το άγχος.

Η σχολική άρνηση μπορεί επίσης να εκδηλωθεί μετά από μια περίοδο που ο μαθητής έμεινε στο σπίτι επειδή ήταν πράγματι άρρωστος. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο μαθητής αρνείται να πάει στο σχολείο ακόμα και μετά την ανάρρωσή του. Ο γιατρός του παιδιού μπορεί να επικοινωνήσει και να συνεννοηθεί με τους εκπαιδευτικούς σχετικά με το πότε το παιδί που ήταν άρρωστο μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο ή εάν υπάρχουν περιορισμοί για το παιδί στο σχολικό περιβάλλον. Εάν δεν υπάρχει κανένας ιατρικός λόγος για να μένει στο σπίτι, το παιδί πρέπει να πάει στο σχολείο.

### Προειδοποιητικά σημάδια Σχολικής Άρνησης

Το προσωπικό του σχολείου πρέπει να αναγνωρίζει τα ακόλουθα σημάδια Σχολικής Άρνησης σε έναν μαθητή:

- Συχνά παράπονα όσον αφορά την προσέλευσή του στο σχολείο.
- Αργεί να έρθει στο σχολείο τις πρωινές ώρες ή κάνει συχνά αναιτιολόγητες απουσίες.

- Απουσιάζει σημαντικές ημέρες (διαγωνίσματα, ομιλίες, μάθημα γυμναστικής)
- Συχνά αιτήματα να τηλεφωνήσει στους γονείς ή να επιστρέψει στο σπίτι.
- Υπερβολική ανησυχία για κάποιον γονέα όταν βρίσκεται στο σχολείο.
- Συχνά παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις.
- Κλάματα επειδή θέλει να πάει στο σπίτι.

Όταν ένας εκπαιδευτικός βλέπει κάποιο από αυτά τα σημάδια καλό θα είναι να μιλήσει στον σχολικό ψυχολόγο/σύμβουλο και τους γονείς του παιδιού. Είναι σημαντικό να εκπονηθεί ένα σχέδιο παρέμβασης **όσο πιο γρήγορα γίνεται** από τη στιγμή που θα εμφανιστούν αυτά τα σημάδια, καθώς η έγκαιρη παρέμβαση έχει φανεί ότι αυξάνει την πιθανότητα επιτυχούς αντιμετώπισης του προβλήματος.

### Αξιολογώντας της Σχολική Άρνηση.

Επειδή η σχολική άρνηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, η διάγνωση και η εκτίμησή της μπορεί να περιλαμβάνει μια ποικιλία μεθόδων και πηγών συλλογής πληροφοριών, όπως συνεντεύξεις, παρατήρηση του παιδιού, παρακολούθηση της ακαδημαϊκής του επίδοσης και των απουσιών του από το σχολείο. Ερωτηματολόγια συμπληρωμένα από εκαπιδευτικούς, γονείς και τον ίδιο τον μαθητή μπορούν να παρέχουν επιπλέον πληροφορίες σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού, την κοινωνική και συναισθηματική του κατάσταση. Μπορεί να κριθεί αναγκαίος ο έλεγχος της σχολικής επίδοσης, ιδίως εάν υπάρχουν μαθησιακές δυσκολίες που συμβάλουν στην εκδήλωση σχολικής άρνησης.

Επίσης, μια εκτίμηση των αιτιών της συμπεριφοράς σχολικής άρνησης περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του τί προηγήθηκε αυτής της συμπεριφοράς του παιδιού αλλά και των συνεπειών της. Συχνά η αιτία μπορεί να είναι το να αποφύγει καταστάσεις που προκαλούν άγχος ή να κερδίσει τη προσοχή των γονιών. Ή ενδεχομένως, μερικοί μαθητές μπορεί να αποφεύγουν το σχολείο για να ασχοληθούν με μια δραστηριότητα που τους αρέσει στο σπίτι (να παρακολουθούν τηλεόραση, να παίζουν video games). Ο εντοπισμός του «κέρδους» που λαμβάνει ο μαθητής από τη συμπεριφορά σχολικής άρνησης μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό της πηγής του προβλήματος.

### Προτάσεις για εκπαιδευτικούς.

- Να είσαστε σε επιφυλακή για σημάδια σχολικής άρνησης: Μιλήστε με τους γονείς για στρατηγικές έγκαιρης παρέμβασης. Για παράδειγμα, ενθάρρυνση θετικής συμπεριφοράς (όταν ο μαθητής καταβάλει προσπάθεια να μπει στην τάξη, όταν καταφέρνει να παρακολουθήσει κάποια μαθημάτα) και αγνόηση αρνητικών συμπεριφορών (γκρίνια, κλάματα).
- Καλωσορίστε τα παιδιά που εκδηλώνουν άγχος αποχωρισμού όταν φτάνουν στο σχολείο: Βοηθήστε να εμπλακούν στην οργάνωση του ημερήσιου προγράμματος, στην πραγματοποίηση συγκεκριμένων εργασιών όπως το να διανέμουν έντυπα ή να συγκεντρώνουν βιβλία, ή να συναναστραφούν με άλλους μαθητές. Διαβεβαίωσε τους γονείς ότι το προσωπικό του σχολείου μπορεί να υποστηρίξει ένα παιδί με άγχος αποχωρισμού.
- Βοήθησε τα παιδιά που έχουν άγχος για ομιλίες ή άλλες καταστάσεις επίδοσης να νιώσουν πιο άνετα. Για παράδειγμα, θα ήταν ίσως χρήσιμο να τους επιτρέπεται να διαβάζουν κάτι από μέσα τους και να απαντούν στη συνέχεια σε ερωτήσεις παρά να διαβάζουν φωναχτά στην τάξη. Μαθητές που έχουν άγχος για τα διαγωνίσματα μπορεί να οφεληθούν έχοντας ένα ήσυχο μέρος για να γράψουν το διαγώνισμα όπως και το να

κάνουν εξάσκηση από πριν με παραδείγματα διαγωνισμάτων που θα του δοθούν από τον καθηγητή. Εμπνευστείτε στρατηγικές για να βοηθήσετε τους μαθητές να νιώσουν πιο άνετα εάν αποφεύγουν το σχολείο εξαιτίας των σχέσεων στα αποδυτήρια ή του άγχους σχετικά με τον ανταγωνισμό στο μάθημα της γυμναστικής.

- Ορίστε έναν συμμαθητή που να βοηθάει στα διαλλείμματα το παιδί που νιώθει κοινωνικό άγχος να αισθανθεί καλύτερα: κάποια σχολεία μοιράζουν προσωπικές προσκλήσεις για γεγονότα ή δραστηριότητες με σκοπό να βοηθήσουν τα παιδιά να νιώσουν ευπρόσδεκτα.
- Εάν το παιδί δυσκολεύεται με τα μαθήματα προσαρμόστε τις εργασίες στο επίπεδο του μαθητή. Συμβουλευτείτε ή ζητήστε εκτίμηση για να εξακριβωθεί εάν υπάρχει μαθησιακή δυσκολία που απαιτεί εξειδικευμένη βοήθεια.
- Παρέχετε ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος για να πηγαίνει εκεί ένα παιδί όταν νιώθει αγχωμένο. Αυτό μπορεί να είναι το γραφείο του σχολικού ψυχολόγου ή του συμβούλου καθοδήγησης ή ένα άλλο μέρος που αισθάνεται ασφάλεια και άνεση.
- Σιγουρευτείτε ότι ο μαθητής νιώθει ασφάλεια στο σχολείο. Όταν ένα παιδί αισθάνεται απειλή εξαιτίας εκφοβισμού ή χαστικού και ανασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος, πρέπει να γίνουν αλλαγές που θα βοηθήσουν το παιδί να νιώσει ασφάλεια στο χώρο του σχολείου. Πολλά σχολεία έχουν προγράμματα κατά του εκφοβισμού που διδάσκουν τα παιδιά πώς να χειριστούν την κατάσταση όταν εκφοβίζονται.

### Ψυχολογική υποστήριξη

Η Σχολική Άρνηση μπορεί να σχετίζεται με υψηλά επίπεδα άγχους ή/και κατάθλιψης που πρέπει να εκτιμηθεί και να διαγνωστεί από έναν ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος στη συνέχεια θα οργανώσει παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στο πρόβλημα του παιδιού. Μερικές από τις παρεμβάσεις αυτές περιλαμβάνουν τεχνικές χαλάρωσης, εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες, ανταμοιβές σε σχέση με την σχολική παρακολούθηση, δημιουργία στόχων και εκμάθηση θετικών και αποτελεσματικών σκέψεων και πράξεων στις οποίες θα πρέπει να καταφεύγει το παιδί όταν νιώθει ανησυχία ή φόβο.

Ενδεχομένως να χρειαστεί να εκπαιδευτούν και οι γονείς ώστε να βοηθήσουν στην καθιέρωση ενός ήπιου πρωινού και απογευματινού προγράμματος και να ενισχύσουν θετικές συμπεριφορές του παιδιού αγνοώντας τις αρνητικές συμπεριφορές και τα παράπονά του για σωματικές ενοχλήσεις που δεν έχουν όμως ιατρική βάση. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από τους γονείς ότι δεν πρέπει να ενισχύσουν τη συμπεριφορά σχολικής άρνησης παρέχοντας στο σπίτι ένα περιβάλλον που είναι πιο επιθυμητό από αυτό του σχολείου, με το να επιτρέπουν, για παράδειγμα, στο παιδί να παρακολουθεί τηλεόραση, να παίζει βιντεοπαιχνίδια, ή να εμπλέκεται σε άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες όταν είναι στο σπίτι κατά τις ώρες σχολικών μαθημάτων.

Για ένα παιδί που έχει βιώσει την απώλεια αγαπημένου προσώπου ή οι γονείς του βρίσκονται σε διαδικασία διαζυγίου μπορεί να είναι απαραίτητη η συμβουλευτική υποστήριξη του.

### Στρατηγικές επανένταξης

Όταν μαθητές απουσιάζουν για μεγάλο διάστημα από το σχολείο, πρέπει να αναπτυχθεί ένα σχέδιο για επάνοδο τους στο σχολικό περιβάλλον. Συνήθως εφαρμόζεται ένα πλάνο **σταδιακής** επανένταξης στο σχολική τάξη για εκείνα τα παιδιά που βιώνουν έντονο άγχος όταν πρόκειται να πάνε στο σχολείο. Παρεμβάσεις όπως το να μάθουν τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους, αλλά και πολλές από τις προτάσεις που προαναφέρθηκαν για γονείς και εκπαιδευτικούς

εφαρμόζονται καλύτερα όταν γίνονται συντονισμένα και με συνεργασία καθηγητών, διευθυντή, σχολικού ψυχολόγου/συμβούλου και κηδεμόνων.

