

Άγχος αποχωρισμού και Σχολική άρνηση

Η σχολική περίοδος είναι μια σημαντική και κρίσιμη φάση στη ζωή του ατόμου. Στο σχολείο το παιδί συναντά νέα πρόσωπα, και νέους κανόνες με τους οποίους καλείται να συμμορφωθεί. Σε πολλά παιδιά παρατηρείται το φαινόμενο της σχολικής άρνησης, δηλ. της απροθυμίας του παιδιού να πάει σχολείο. Η σχολική άρνηση ποικίλει ανάλογα με το την ηλικία του παιδιού, την προσωπικότητα του, το οικογενειακό πλαίσιο, το σχολικό περιβάλλον και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Η σχολική άρνηση παρατηρείται σχεδόν **εξίσου σε αγόρια και κορίτσια**, πιο πολύ στα μοναχοπαίδια ή το τελευταίο παιδί της οικογένειας.

Η σχολική άρνηση διακρίνεται σε:

(α) εκείνη της Α' δημοτικού ή του Νηπιαγωγείου –παιδικού σταθμού,

(β) εκείνη της Γ'-Δ' ή και άλλης τάξης του δημοτικού και

(γ) εκείνη της προεφηβείας και εφηβείας.

Στην ηλικία των 5-6 ετών, όταν το παιδί πάει για πρώτη φορά στο σχολείο, η άρνηση του εκδηλώνεται με δισταγμό να ξεκινήσει και με σημεία άγχους όσο πλησιάζει η ώρα για να πάει στο σχολείο. Πολλά παιδιά θέλουν να γυρίσουν στο σπίτι ή μόλις μπουν στην τάξη τρέχουν πίσω στη μητέρα τους, ενώ αρκετά τη θέλουν να καθίσει δίπλα τους. Επίσης, μπορεί να ζητούν το βράδυ τη μητέρα τους για να κοιμηθούν και συχνά έχουν εφιάλτες ή παρουσιάζουν νυχτερινή ενούρηση. Κατά τη διάρκεια της ημέρας ή την ώρα που γίνεται προσπάθεια να ξεκινήσουν για το σχολείο παραπονούνται για πονοκεφάλους, κοιλιακά άλγη, εμετούς, «ζάλη» ή ταχυπαλμίες.

Εκτός από το άγχος, τις υπόλοιπες ώρες τα παιδιά μπορεί να έχουν επίμονους φόβους ότι κάποιος θα τα κλέψει, θα τους κάνει κακό, θα μπει στο σπίτι, που πιθανόν να φανερώνει μια βαθύτερη ενοχή του παιδιού και ανάμεικτα συναισθήματα προς τους γονείς.

Η συμπεριφορά των γονέων, και κυρίως της μητέρας, είναι καθοριστική, καθώς είναι εκείνη που διαμορφώνει την κατάσταση, ώστε να επιτείνονται τα συμπτώματα αντί να σταματούν. Τις περισσότερες φορές η μητέρα άθελα της, προσκολλάται στο παιδί και συχνά γίνεται υπερπροστατευτική, εντείνοντας τα χαρακτηριστικά του παιδιού.

Μια άλλη διαταραχή του χαρακτήρα στη προσχολική ηλικία, που οδηγεί σε σχολική άρνηση, είναι η **αποφευκτική προσωπικότητα**. Πρόκειται για παιδιά που έχουν υπερβολική δυσκολία να έρθουν σε επαφή και επικοινωνία με ξένους, ακόμη και με την παρουσία της μητέρας. Είναι συνήθως συναισθηματικά παιδιά χωρίς θάρρος που ακόμα και με συνομηλίκους έχουν ιδιαίτερη δυσκολία να συναναστραφούν. Ένα παιδί με αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας ξαφνιάζεται μπροστά στην απότομη παρουσία ενός ξένου και μπορεί να «χάσει τα λόγια του» ή να παρουσιάσει εκλεκτική αλαλία για μερικές μέρες ή ώρες.

Η σχολική άρνηση **στο 7^ο-8^ο έτος** της ηλικίας ενός παιδιού και γενικά στις τάξεις του δημοτικού μετά την Α' τάξη, είναι δυνατό να ενυπάρχει όχι τόσο ως άγχος αποχωρισμού από τη μητέρα, αλλά ως σχολική φοβία. Με τον όρο

αυτό εννοούμε το συγκεκριμένο φόβο που εκδηλώνει το παιδί, μόνο όταν πρέπει να πάει σχολείο και όχι σε κάθε αποχωρισμό από τη μητέρα ή σε συνάντηση με ξένους. Έτσι είναι δυνατό ένα παιδί που δεν είχε δυσκολίες στη Α' τάξη, σε κάποια επόμενη ή και στη μέση της χρονιάς να φοβάται να πάει, **γιατί συνέβη ένα δυσάρεστο γεγονός**, όπως αλλαγή δασκάλου, αλλαγές στο ενδοοικογενειακό περιβάλλον, πένθος, φόβος αποτυχίας, «δύσκολο» σχολικό περιβάλλον, ασθένεια κλπ.

Στην **εφηβεία και στην προεφηβεία** η σχολική άρνηση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Είναι δυνατόν ένα παιδί που είχε δείξει το άγχος του και τη ανησυχία του στο νηπιαγωγείο ή στις πρώτες τάξεις του δημοτικού, να παρουσιάσει ανάλογους φόβους και στο γυμνάσιο, ανάμεσα σε καινούργιο περιβάλλον και με απαιτήσεις για περισσότερο υπεύθυνη ενασχόληση με τις σχολικές δραστηριότητες.

Μια άλλη συνηθισμένη ηλικία εκδήλωσης σχολικής άρνησης είναι γύρω στο **15^ο έτος** και οι αιτίες μπορούν να ταξινομηθούν σε δυσχέρειες στην απόδοση, ψυχικές παθήσεις και αντικοινωνική συμπεριφορά που μπορεί να οδηγήσουν και σε εγκατάλειψη του σχολείου.

Για να βοηθήσουν οι γονείς ένα παιδί που παρουσιάζει άγχος αποχωρισμού και σχολική άρνηση χρειάζεται:

- Να το ακούσουν με προσοχή και να το ενθαρρύνουν να μιλήσει για τα συναισθήματα τις σκέψεις του σχετικά με αυτό που το φοβίζει.
- Να συζητήσουν διάφορα γεγονότα/ καταστάσεις που συμβαίνουν στο σχολείο, τα οποία μπορεί να εντείνουν το φόβο του.
- Να είναι ήρεμοι, διατηρώντας ένα σταθερό τόνο φωνής και μια στάση κατανόησης και στήριξης απέναντί του.
- Να βρουν τρόπους ώστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια, και να νιώσει ότι δεν είναι μόνο του μπροστά σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση που βιώνει.
- Να ενθαρρύνουν το παιδί να έχει περισσότερες επαφές με συνομηλίκους (να ενταχθεί σε αθλητικές ομάδες, να έχει εξωσχολικές δραστηριότητες, να έρχεται συχνά σε επαφή με άλλα παιδιά κ.α), έτσι ώστε το σχολείο να είναι ένας οικείος και αγαπημένος για το παιδί χώρος.

- Να μην γελοιοποιούν τους φόβους και τις ανησυχίες του παιδιού αλλά αντίθετα να τις λάβουν σοβαρά υπόψη τους.

Η υποστήριξη του παιδιού με στόχο την **ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής αυτοεικόνας** του, θα συμβάλλει στην αντιμετώπιση της σχολικής άρνησης. Η στάση οικογένειας και η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς κρίνεται καθοριστική. Επίσης η εξειδικευμένη βοήθεια ψυχολόγου κρίνεται απαραίτητη αν τα συμπτώματα επιμένουν, ώστε να γίνει κατανοητή η φύση των δυσκολιών που δημιουργούν άγχος στο παιδί και να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να κριθεί αναγκαία και η χρήση κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής.

Ευρυδίκη Νεραντζή
Ψυχολόγος –Σχολική Ψυχολόγος M.Sc

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International journal of psycho-analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, E. J. M. (2010). *Separation: Anxiety and anger: Attachment and loss* (Vol. 2). Random House.
- Maynard, B. R., Heyne, D., Brendel, K. E., Bulanda, J. J., Thompson, A. M., & Pigott, T. D. (2018). Treatment for school refusal among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 28(1), 56-67.