

Ви помітили, що ваша дитина відмінно почуває себе у другій половині дня у п'ятницю, але вже в неділю після полудня в неї починає боліти голова чи животик? У понеділок уранці, безпосередньо перед виходом до школи, у дитини спостерігається температура або блювота? Такі прояви вказують на те, що ваша дитина страждає шкільною фобією.

Страх перед школою - це невротичний стан ситуаційного характеру, досить поширений у дітей. Так само, як і при інших ситуаційних фобіях, причини пов'язані не стільки з конкретним місцем (у даному випадку зі школою), скільки із ситуаціями, які виникають у ній. На відміну від того, що думають батьки зазвичай, дитина не завжди боїться контрольної роботи або тесту, вона може також боятись поведінки однокласників чи вчителів. Шкільна фобія в основному не пов'язана із труднощами в навчанні (хоча таке теж може бути).



Страх перед школою - не імітація!

Дитина зі шкільною фобією дійсно відчуває соматичний дискомфорт і нездужання. Якщо вона скаржиться на біль у животі або голові, то дійсно відчуває їх. Як і у випадках неврозів із соматизацією, які виникають у дорослих, так і при шкільній фобії ми маємо справу із захисним механізмом організму, який намагається вберегти себе від загроз. У цьому випадку загрозою є похід до школи, а соматичний дискомфорт покликаний урятувати організм від перебування в небезпечному місці.





Прояви страху перед школою

Як розпізнати страх перед школою? Його найбільш поширеними симптомами є:

- ✓ головний біль;
- ✓ болі в животі;
- ✓ судоми в животі та блювота;
- ✓ шлунково-кишкове нездужання у вигляді діареї;
- ✓ лихоманка або субфебрильна температура;
- ✓ прискорення частоти серцевих скорочень;
- ✓ уповільнення серцевого ритму, що призводить навіть до втрати свідомості.

Характерний час виникнення цих симптомів: з вечора неділі до ранку п'ятниці, зникнення - у період, коли дитина не ходить до школи (канікули, свята, екскурсійні поїздки, вихідні дні).



Причини виникнення страху перед школою

Невротичні переживання, пов'язані зі школою, можуть бути результатом багатьох ситуацій, наприклад:

- ✓ дитина піддається нападкам, залякуванню, цькуванню. При цьому дитина, яка прогулює уроки, буде із задоволенням перебувати в товаристві однокласників і залишатись під їхнім впливом, а дитина з фобією буде віддавати перевагу перебуванню вдома;
- ✓ дитина має тенденцію до перфекціонізму - у результаті вона не може впоратися з очікуваннями, які сама ж для себе формує;
- ✓ батьки занадто багато вимагають від дитини - дитина боїться, що не виправдає їхніх сподівань;
- ✓ дитина страждає від деяких «недоліків» (це заїкання, косоокість, дислексія, інвалідність чи інша несхожість з дітьми), за що їй висміюється однолітками у школі.



Чому в одних і тих же ситуаціях у деяких дітей буде розвиватися страх перед школою, а в інших ні?

Це пов'язано як із самою дитиною (з її структурою особистості), так і з ситуацією в сім'ї. Дитина боязка, ляклива, якій відмовляють у самостійності, буде більш сприйнятливою до будь-яких невротичних типів реагування організму. Подібно як і дитина, яка вдома відчуває напружену атмосферу (між батьками), не має підтримки у своїй родині, якій нема до кого прийти зі своїми проблемами, тому що ними нехтують (уважають незначними) або залишають дитину наодинці з ними.

При підозрі появи страху перед школою батькам не можна чекати, доки він «сам пройде», недооцінювати або ігнорувати проблему або (що найгірше) підвищувати голос на дитину. Необхідна професійна психологічна допомога. Тому обов'язково зверніться до дитячого психолога.

