

Σχολική άρνηση

Οδηγός για σχολεία και εκπαιδευτικούς

2ο ΚΕΔΑΣΥ Ν. Αχαΐας

Τι ορίζουμε ως σχολική άρνηση

- ❑ Η «**σχολική φοβία**» ή αλλιώς «**σχολική άρνηση**» είναι μια από τις πιο συνηθισμένες φοβίες που διαγιγνώσκονται κυρίως κατά την παιδική, αλλά και αργότερα κατά την εφηβική ηλικία, και ανήκει στη σφαίρα των αγχωδών διαταραχών.
- ❑ Περιγράφεται ως ο παράλογος φόβος του παιδιού να πάει σχολείο, (δηλαδή το παιδί συνήθως αρνείται να πάει στο σχολείο χωρίς, όμως να ξέρει το γιατί) και εκφράζει τη δυσκολία του να αφήσει τη μητέρα του και να βρεθεί σε ένα μέρος με άγνωστα πρόσωπα. Οι σκέψεις του παιδιού αφορούν μη πραγματικές ανησυχίες περί εγκατάλειψης από τη μητέρα ή ανησυχίας ότι κάτι κακό θα συμβεί στο ίδιο ή/και στη μητέρα.

Συμπτώματα

- ❑ Αόριστα σωματικά συμπτώματα όπως διάρροιες, έμετοι, ταχυκαρδίες, κοιλιακοί πόνοι, πονοκέφαλοι, πόνος στο λαιμό, ναυτία ή ζάλη, ιδιοτροπίες στο φαγητό, νυχτερινούς εφιάλτες, ενούρηση, εγκόπριση κ.α. αποτελούν συνήθως τους λόγους που το παιδί προβάλλει για να μην πάει σχολείο.
- ❑ Τα παραπάνω γίνονται πιο έντονα όταν πλησιάζει η ώρα του σχολείου, ενώ δεν υπάρχουν καθόλου κατά τη διάρκεια των Σαββατοκύριακων και των αργιών.
- ❑ Επίσης την ώρα που το παιδί επρόκειτο να πάει σχολείο μπορεί να παρουσιάσει συμπτώματα αντικοινωνικής συμπεριφοράς, όπως εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, άρνηση να δεχτεί το φαγητό, να ντυθεί κ.α.
- ❑ Ακόμη και στην περίπτωση που το παιδί τελικά καταφέρνει να πάει στο σχολείο, μπορεί να δυσκολεύεται πολύ και στην πρώτη ευκαιρία ζητά να γυρίσει σπίτι.
- ❑ Η πρώτη εμφάνιση φόβου για το σχολείο εμφανίζεται στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο και κορυφώνεται στη Β' τάξη του Δημοτικού.
- ❑ Εκδηλώνεται κυρίως με την έναρξη της σχολικής περιόδου (Σεπτέμβριο/ Οκτώβριο) και πιο σπάνια σε περιπτώσεις σχολικής αλλαγής. Το παιδί απουσιάζει ένα σημαντικά μεγάλο διάστημα από το σχολείο εξαιτίας αυτών των συμπτωμάτων.

Λόγοι σχολικής άρνησης

Τα περισσότερα παιδιά δεν γνωρίζουν για ποιο λόγο αρνούνται να πάνε στο σχολείο και παρουσιάζουν σημαντική δυσκολία να μιλήσουν για την πηγή του άγχους τους. Ωστόσο υπάρχουν και κάποιοι άλλοι λόγοι που είναι πιθανό να συνεισφέρουν στην εκδήλωση της σχολικής άρνησης. Μερικοί είναι:

- Φόβος αποτυχίας
- Πείραγμα από τα άλλα παιδιά στο σχολείο
- Απειλές σωματικής βίας ή ιστορικό σωματικής βίας
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου
- Ασθένεια στην οικογένεια
- Διαζύγιο στην οικογένεια
- Συγκρουσιακό οικογενειακό περιβάλλον
- Αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος
- Ζήλια λόγω νέου μωρού.

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

- Να το ακούσουν με προσοχή και να το ενθαρρύνουν να μιλήσει για το φόβο του να πάει σχολείο.
- Να αποφύγουν να γελάσουν ή να αστειευτούν μαζί του τη στιγμή που το παιδί θα περιγράφει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του σχετικά με αυτό που το φοβίζεται.
- 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 το ρωτήσουν για το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να του συμβεί στο σχολείο και με τη δική τους βοήθεια να βρουν τρόπους ώστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια.
- 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).

Περαιτέρω υποστήριξη

Η υποστήριξη και η ατομική θεραπεία του παιδιού από κάποιον ειδικό με στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής αυτοεικόνας του θα συμβάλλει στην αντιμετώπιση της σχολικής άρνησης.

Παράλληλα, η συμβουλευτική εργασία με την οικογένεια και η συνεργασία, ψυχολόγου, εκπαιδευτικού, γονέων και μαθητή θα βοηθήσει επιπλέον στη κατανόηση της φύσης των δυσκολιών που δημιουργούν το άγχος στο παιδί και στη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων.

Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να συμπεριλαμβάνεται η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Καλές πρακτικές στο σχολείο

- Προσπαθήστε να καταλάβετε, συζητώντας με το παιδί ή με τους γονείς, τα αίτια που του προκαλούν ανησυχία, ή άγχος (π.χ. η αλλαγή του δασκάλου, κάποια αρρώστια στην οικογένεια, ο αποχωρισμός από ένα σημαντικό στη ζωή του παιδιού πρόσωπο).
- Υποδεχτείτε οι ίδιοι στην πόρτα το παιδί και συνοδέψτε το στην τάξη ώστε να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια καθώς αποχωρίζεται τους γονείς.
- Βοηθήστε το να αποχωριστεί ευκολότερα τη μητέρα του, ενθαρρύνοντάς την να μένει λίγη ώρα για κάποιο χρονικό διάστημα, στο προαύλιο του σχολείου.
- Δείξτε στο παιδί ότι το καταλαβαίνετε και νοιάζεστε για αυτό, μη θυμώνετε μαζί του. Διαβεβαιώστε και υποσχεθείτε του με απόλυτη σιγουριά ότι θα είναι ασφαλές και ότι σε λίγο θα του περάσει όλο αυτό που νιώθει.
- Αποφύγετε να παρεμβαίνουν άλλα άτομα αν αντιδρά ή κλαίει.
- Δημιουργήστε μέσα στην τάξη μια γωνιά χαλάρωσης, στην οποία οι μαθητές θα μπορούν να καταφεύγουν, όταν νιώθουν πιεσμένοι. Έτσι, θα ηρεμήσουν και θα επανέλθουν στα καθήκοντά τους.
- Βοηθήστε το παιδί να νιώσει άνετα με τους συμμαθητές του, χρησιμοποιώντας το δυναμικό της ομάδας της τάξης, και φροντίστε να δημιουργήσει μια σχέση με κάποιο άλλο παιδί.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να ενταχθεί στην ομάδα, χωρίς να το μειώνετε ή να το αποπαίρνετε.

- Το παιχνίδι με τα άλλα παιδιά θα το βοηθήσει να νιώσει πιο άνετα και θα αποκτήσει κάποια εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- Αν θελήσει να επικοινωνήσει με το σπίτι τηλεφωνικά διευκολύνετε το.
- Το ζητούμενο είναι η ανάπτυξη ισχυρής σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Η έμφαση στα δυνατά σημεία των μαθητών, η βλεμματική επαφή, το ενδιαφέρον για τη ζωή έξω από το σχολείο, η δήλωση διαθεσιμότητας για συζήτηση, η κουβέντα στο διάδρομο ή στην αυλή, εκλαμβάνονται από τους μαθητές ως ένδειξη ενδιαφέροντος.
- Φροντίστε όσο κρατάει το πρόβλημα να μην είστε πολύ απαιτητικοί μαζί του, έχοντας υπόψιν σας, ότι είναι πιο σημαντικό να παραμείνει το παιδί στην τάξη, παρά να κάνει τα μαθήματά του.
- Η εκπαίδευση που εμπλέκει τους συμμετέχοντες στη διαδικασία της μάθησης (βιωματική μάθηση, δουλειά σε μικρές ομάδες, διαδραστική διδασκαλία, χρήση σύγχρονων μεθόδων κλπ.), βελτιώνει το σχολικό κλίμα, αυξάνει την ικανοποίηση των μαθητών και τη σύνδεσή τους με το σχολείο και τη γνώση.

- Ο εμπλουτισμός του σχολικού προγράμματος με καινοτόμα προγράμματα αγωγής υγείας, δίνει την ευκαιρία στους μαθητές, δουλεύοντας σε ομάδα, να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, τους άλλους, να αποκτήσουν ανοχή στη διαφορετικότητα, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, να μάθουν να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Επίσης, πολιτιστικά, περιβαλλοντολογικά, και ευρωπαϊκά προγράμματα, η συμμετοχή των μαθητών σε αθλητικά γεγονότα, σε διαγωνισμούς, η οργάνωση εκπαιδευτικών επισκέψεων, λειτουργούν εμπλουτιστικά, κάνουν το σχολείο «συναρπαστικό» και με αυτό τον τρόπο αποτρέπεται η σχολική ανία.
- Κάντε το μάθημα και τις σχολικές δραστηριότητες ελκυστικές συνδέοντας τη γνώση με την καθημερινότητα των μαθητών και αξιοποιώντας βιωματικές τεχνικές και καινοτόμα προγράμματα.
- Διερευνήστε τα ενδιαφέροντα των μαθητών και οργανώστε ανάλογα τις εξωσχολικές και ενδοσχολικές δραστηριότητες (π.χ. σχολική εφημερίδα, διαμόρφωση εσωτερικού/εξωτερικού χώρου, καλλιτεχνικές και αθλητικές δράσεις).
- Δώστε έμφαση στα δυνατά στοιχεία των μαθητών (κλίσεις, ταλέντα, επιθυμίες).
- Μην το φορτώσετε με σχολικές υποχρεώσεις και μην έχετε απαιτήσεις για σχολική επίδοση.
- Αν το παιδί δεν έρθει σχολείο, φροντίστε, αν είναι δυνατόν, να επικοινωνήσετε μαζί του, εκδηλώνοντας του το ενδιαφέρον σας. Ακόμα, μπορείτε να παροτρύνετε μερικούς συμμαθητές του να κάνουν το ίδιο.

- Δείξτε με έμπρακτο τρόπο στους μαθητές ότι υπάρχει κάποιος που δεν πρόκειται να τους εγκαταλείψει ή να τους επιτρέψει να αποστασιοποιηθούν από το σχολείο, ότι υπάρχει κάποιος που τους εκτιμά και είναι διαθέσιμος να τους υποστηρίξει όλο το σχολικό έτος και όσο είναι στο σχολείο.
- Ταυτόχρονα ζητήστε τη δέσμευσή τους ότι θα προσπαθήσουν να μελετήσουν, να παρευρίσκονται τακτικά στην τάξη, να είναι εκεί εγκαίρως και να εκφράζουν εποικοδομητικά την απογοήτευσή τους.
- Ενθαρρύνετε τους γονείς να επισκέπτονται το σχολείο και να συζητούν για πιθανά προβλήματα, η στάση κατανόησης προς τους γονείς, η υποστήριξή τους στον τρόπο διαβάσματος του παιδιού, η έγκαιρη ενημέρωσή τους για κάθε απουσία, η ενημέρωση των γονέων για υποστηρικτικές υπηρεσίες, η οργάνωση ενημερώσεων / σχολών γονέων κτλ. αποτελούν πρακτικές που ενισχύουν το καλό κλίμα και την εμπιστοσύνη των γονέων προς το σχολείο.

- Συζητήστε με τους γονείς του τις πιθανές αιτίες, κι εξηγήστε τους ότι:
 1. Δεν είναι ένδειξη αδιαφορίας, ή τεμπελιάς του παιδιού,
 2. Μια αλλαγή σχολείου –ιδίως σ' αυτήν τη φάση- δεν βοηθάει, γιατί το πρόβλημα μπορεί να εμφανιστεί και στο άλλο σχολείο,
 3. Η επιστροφή στο σχολείο μπορεί να γίνει σταδιακά (στην αρχή μπορεί να το συνοδεύει η μητέρα, ή και ο πατέρας, κι αργότερα κάποιο άλλο φιλικό πρόσωπο).
 4. Ακόμα κι αν το παιδί απουσιάζει απ' το σχολείο για αρκετό χρονικό διάστημα, ο πρωταρχικός στόχος είναι να επιστρέψει και να παραμείνει στο χώρο του σχολείου. Επομένως, η σχολική του επίδοση σ' αυτήν τη φάση είναι δευτερεύουσας σημασίας.

- Στις περιπτώσεις που διαπιστώστε ότι οι γονείς δεν ξέρουν πώς να υποστηρίξουν το παιδί, ότι υπάρχουν οικογενειακά προβλήματα ή χρειάζεται αξιολόγηση/διάγνωση του παιδιού, παραπέμψτε στην κατάλληλη υπηρεσία.
- Διευκολύνετε την πρόσβαση των γονέων σε πληροφορίες για τις υποστηρικτικές υπηρεσίες, τους θεσμούς και τις εναλλακτικές εκπαιδευτικές επιλογές. Υποστηρίξτε ιδιαίτερα τους γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, ή τους γονείς που προέρχονται από άλλες χώρες (γραπτές οδηγίες, μεταφρασμένες οδηγίες, εξεύρεση διαμεσολαβητών).
- Επιδιώξτε να ενημερώνεστε και να συνεργάζεστε με τις υπηρεσίες και τους ειδικούς που έχουν αξιολογήσει ή αναλάβει την υποστήριξη του παιδιού, κατόπιν συγκατάθεσης γονέων, παρακολουθήστε την εξέλιξη, ακολουθήστε τις υποδείξεις τους και τους ενημερώστε τους για την πορεία του παιδιού στο σχολείο.
- Απευθυνθείτε και ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη από την Ε.Δ.Υ. του σχολείου, εφόσον υπάρχει, ή τις αρμόδιες υπηρεσίες.
- Αντλείστε πληροφορίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση της σχολικής άρνησης.