

Strah od škole - zašto se javlja i kako pomoći djeci?



Strah od škole se u posljednjih nekoliko godina sve detaljnije istražuje i proučava. Izgleda da je u zadnje vrijeme sve veći postotak djece u strahu od škole, a kod nekih se čak javlja i **depresija zbog škole**.

Osim **psihičkih simptoma** pri pomisli ili odlasku u školu, mogu se javiti i **fizički simptomi** (glavobolja, bolovi u truhu, vrtoglavica, mučnina itd.). **Uzroci** su mnogobrojni, a mnogi roditelji još uvijek nedovoljno shvaćaju koliko je važno o ovoj temi razgovarati s djecom.



Foto: Unsplash

Strahovi i anksioznost kod školske djece

Strah od škole ne mora nužno biti definiran kao **školska fobija** s obzirom na to da se intenzitet straha razlikuje ovisno o djetetu. No, činjenica je da su strahovi i anksioznost kod školske djece povezani i s **fiziološkim odgovorima osobe**.

Naime, **škola** kod djece koja pate od školske anksioznosti u mozgu izaziva **okidač za opasnost** te na taj način upravlja osobom iako u konačnici opasnost nije realna. Iako

mnoga djeca znaju da se ne bi trebala brinuti, mozak i dalje percipira školu kao **prijetnju** i rezultira izbjegavanjem i strahovanjem od škole.

U određenim situacijama se javlja reakcija „**borbe ili bijega**“ koja se javlja pri odgovoru tijela na [stres](#), a u tijelu pokreće neurokemijski odgovor mozga u visokoj pripravnosti. U takvim situacijama je teško kontrolirati mozak i posljedice njegove visoke pobuđenosti. Sukladno tome, djeca školu doživljavaju kao **tjeskobu, prijetnju, strah, brigu, kaznu i stres**.

Svjesna su da u situaciji suočavanja sa školom mogu pobjeći ili se boriti, no to u njima izaziva brojne popratne simptome koji mogu ostaviti posljedice. Nešto bolje se osjećaju u školi petkom, ali tijekom tjedna mogu imati značajnih problema s posljedicama straha i anksioznosti zbog škole. Dobra vijest je da postoje **tehnike i metode rješavanja ovog problema**, ali za to je potrebna i roditeljska i djetetova suradnja.

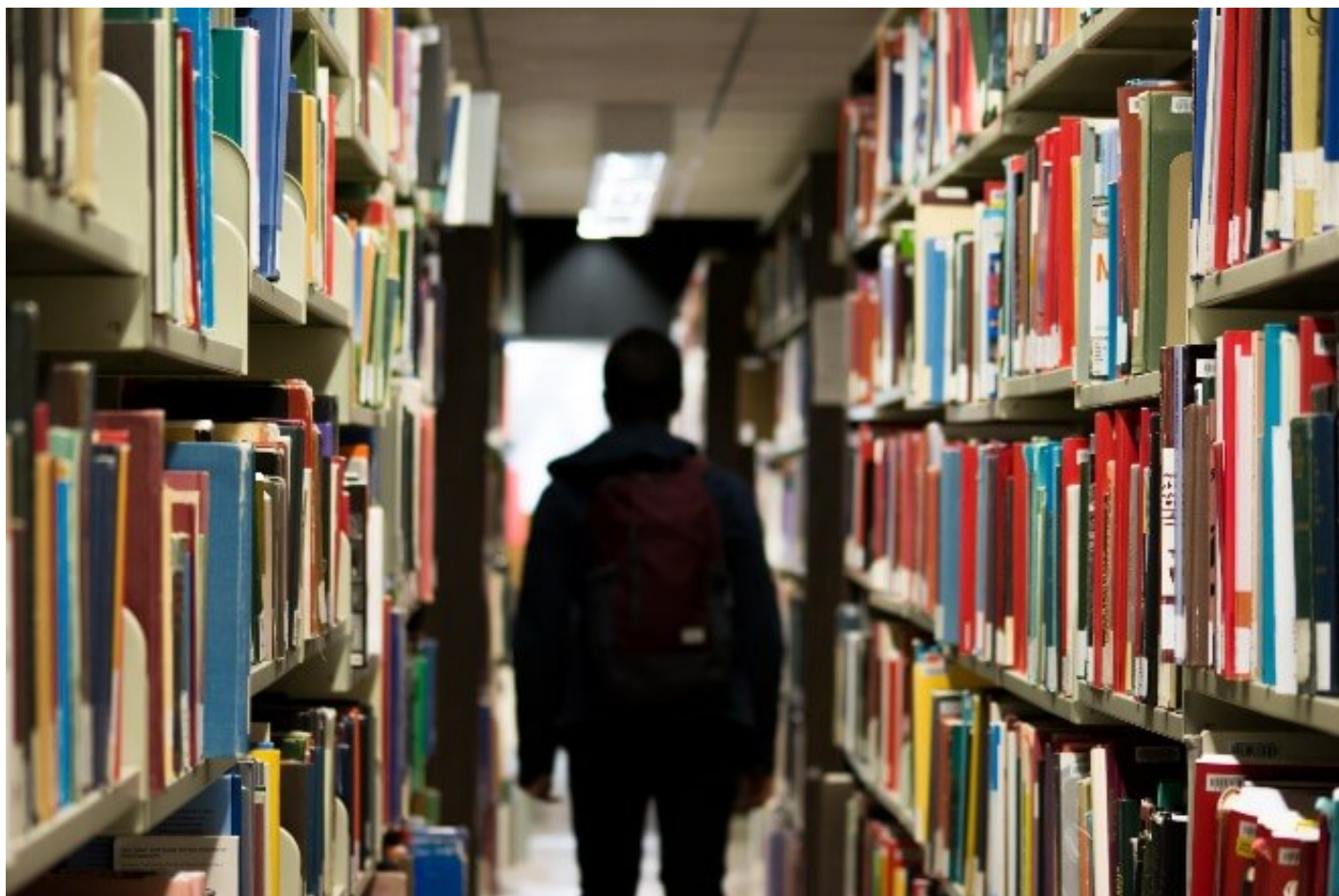


Foto: Unsplash

Strah od škole - mogući uzroci

Ne postoji konkretan uzrok straha od škole, ali stručnjaci sugeriraju da određene situacije ipak mogu potaknuti ovaj problem. Primjerice, djeca koja su neko vrijeme **izbivala iz škole** zbog bolesti ili nekog drugog razloga, mogu s vremenom razviti strah od povratka u školu. To je povezano s brigom oko nadoknađivanja propuštenih sati i suočavanja s velikom količinom zahtjevnih zadataka.

Ponekad je strah od škole sasvim opravdan, posebno kada je u pozadini **fizičko ili**

psihičko zlostavljanje koje dijete doživljava u školi. Nažalost, zbog tog razloga se strah od zlostavljača generalizira i na strah od škole općenito. No, u pitanju je problem kojega je potrebno prijaviti i stručno rješavati.

S druge strane, sve češći uzrok ovakve vrste straha leži u **previsokim zahtjevima i očekivanjima roditelja** koji pretjerano naglašavaju važnost prosjeka i visokih ocjena. Iako su ocjene važne, posebno za one koji imaju ambiciozne fakultetske ciljeve, ne bi ih se trebalo shvaćati preozbiljno. Psihijatri upozoravaju roditelje da prestanu djecu forsirati s prosjekom 5.0 jer, ne samo da potiču strah od škole, već potiču i [perfekcionizam](#), strah od neuspjeha, depresiju i [anksioznost](#). Ocjene ponekad zaista nisu mjerilo znanja, a djeca bi trebala biti svjesna da, unatoč ponekoj slabijoj ocjeni, mogu i dalje ostvariti svoje želje i ciljeve ako budu **uporni i marljivi**.



Foto: Unsplash

Strah od srednje škole

Strah od škole je najčešći kod djece koja tek polaze u **prvi razred osnovne škole**, ali nije neobičan i ako se javi **kasnije**. Polazak u srednju školu također predstavlja novi početak koji može biti popraćen određenom razinom straha. Srednja škola predstavlja, osim akademskih izazova, brojne druge socijalne i emocionalne zahtjeve s kojima se adolescenti moraju nositi.

Uz to, javlja se i **pubertet kod dječaka i djevojčica** kojega prate određene specifičnosti s kojima se ponekad nije lako nositi. Sve navedeno kod djece doprinosi razvoju straha i više razine anksioznosti koja je u određenoj mjeri i uobičajena. No, problem se javlja kada dijete izbjegava školu, markira, ima jako loše ocjene, nema prijatelje, ne razgovara o školi i svojim emocijama općenito, pokazuje depresivne obrasce ponašanja itd.

S adolescentima je važno paziti na **komunikaciju** i ne nagliti sa zaključcima. Potrebno im je ostaviti dovoljno vremena da se izreknu, ali i pokušati saznati što je u pozadini prije nego se stvari zakompliciraju. S obzirom na prisutnost [bullyinga u školama](#), pokušajte saznati je li riječ o nekoj vrsti zlostavljanja prije nego djetetov strah i loše ocjene pripisete lijenosti ili neodgovornosti.



Foto: Unsplash

Suočavanje sa strahom od škole

Djeci i adolescentima koji osjećaju strah od škole može se pomoći, ali obično je u pitanju zajednički napor između savjetnika za mentalno zdravlje, učitelja, roditelja i djece. Da bi dijete naučilo savladati svoj strah od škole, on se mora rješavati **izravno**. Postoje dobro razvijeni programi koji se koriste za svladavanje predmeta ili situacija kojih se ljudi boje. Bilo da je u pitanju strah od letenja, visine, pasa ili škole, koraci su poprilično isti.

U osnovi, razvija se **individualiziran program** za svaku osobu kako bi joj se postepeno mogla približiti stvar ili situacija koje se boji. Metode za upravljanje strahovima se s vremenom uče i pojačavaju, a kada osoba uspije svladati određene tehnike, shvaća da je izvor straha moguće preživjeti i prevladati bez popratnih simptoma.

Međutim, za to je potrebno vrijeme. Ne smijete očekivati od djece da ovaj problem riješe preko noći. Kao roditelji, trebali biste im biti podrška i svakodnevno graditi **kvalitetnu podržavajuću komunikaciju** i povjerenje s djetetom. Bilo bi dobro da im jasno dajete do znanja da vam se mogu požaliti oko škole, ali i svega što ona nosi sa sobom, od loših ocjena i markiranja pa sve do vršnjačkih razmirica i ljubavnih briga.



Foto: Unsplash

Pokušajte ih redovito **ohrabrivati** u vezi škole i ukazivati na njihovu vrijednost koja ne ovisi o ocjenama i uspjehu na ispitu. Potičite ih da odlaze na druženja i izvannastavne aktivnosti s prijateljima iz škole kako bi razvili prijateljstva i osigurali socijalnu podršku u školi.

Također bi bilo dobro da redovito odlazite na **roditeljske sastanke** i razgovarate s učiteljima i profesorima ako sumnjate na određene probleme sa strahom od škole kod djeteta. Ponekad učitelji mogu jasnije shvatiti moguće uzroke ovog problema s obzirom na to da mnogo vremena provedu s djetetom.

Uzmite u obzir i pomoć ostalih službi u školi koje vam mogu pomoći. Školski **psiholog ili pedagog** mogu biti od velike pomoći djetetu ukoliko ono odbija razgovarati o svojem strahu s roditeljima. To se posebno odnosi na adolescente kojima je ponekad lakše izreći svoje osjećaje i probleme ljudima s kojima direktno nisu povezani.