



CSALamÁDé Ötletbörze szülőknek

Brezóczyki Bianka

„Fáj a hasam, nem maradhatok ma itthon?”

Önök is hallották gyermeküktől már ezt a kérdést? Miután engedélyüket adták az otthonmaradásra a tünetek rejtélyes módon másnap reggelig el is tűntek? Ha tapasztaltak már hasonló esetet, kérjük olvassák végig rovatunkat, amelyben segítünk megérteni a gyermekük viselkedését, valamint igyekszünk tanácsokkal és eszközökkel hozzásegíteni Önöket a probléma megoldásához.

„Mi történik a gyermekünkkel?”

Az iskolafóbia gyakori a gyermekek körében és a szeptemberi tanévkezdéssel fel is erősödhet. Az iskolafóbiával küzdő gyermekek nagyon nehezen indulnak el reggelente az iskolába, vagy szinte képtelenek egész nap ott maradni. A tünetek az életkor függvényében változhatnak, háttérükben szeparációs szorongás, bullying, tanulási nehézségek is lehetnek. A hatékony intervenció érdekében, szülőként fontos a legapróbb jelekre is figyelmet fordítani, amelyekből most szeretnénk kiemelni a legjellemzőbbeket:

- Minden reggel **ellenáll** az iskolába indulásnak, amelyet sírás is kísérhet.
- Iskolanapokon **szomatikus tünetek** jelentkeznek (pl.: fejfájás, hasfájás, hányinger, enuresis).
- **Megváltozott hangulat és viselkedéses reakciók** az iskolával, tanárokkal és tantárgyakkal kapcsolatban (pl. iskolai/ iskola utáni tevékenységek kihagyása, közéleti aktivitás csökkenése, motiváció-, és érdeklődésvesztés, romló iskolai teljesítmény).

A tünetjelek azonosítása nem egyszerű, hiszen a gyermekek nehezen tudnak/akarnak beszámolni róla. Ezáltal íme néhány elengedhetetlen tanács a probléma gondos áttekintése és megoldása érdekében:

1. Organikus okok kizárása! Első lépésben mindenképp meg kell bizonyosodni arról, hogy a hasfájás, fejfájás stb. esetében nem áll-e fenn tényleges egészségügyi probléma.
2. Pszichológiai konzultáció a felmerülő tanulási nehézségekről, részképtelenségek zavarokról, valamint a bullying jeleinek feltárásáról és kezeléséről.
3. Biztonság. Próbáljanak beszélgetni a gyermekkel, biztosítsák, hogy mindenben mellette állnak, fejezzék ki megértésüket és sugallják együttérzésüket. Az otthoni légkör biztonságot kell adjon a gyermeknek, hogy meg tudjon nyílni és fel tudjon szabadulni.
4. Ne egyezzenek bele minden esetben az otthonmaradásba! Az elkerülés, mint megküzdési mód megerősítése fokozhatja a kifogások keresését a gyermeknél. Állítsanak fel szigorú kereteket arra, hogy mely esetekben megengedett a mulasztás (pl. láz).
5. Legyenek következetesek a gyermek rutinját illetően! Készítsenek napirend ábrát, amelyen tüntessék fel a házi feladatok elvégzésének időtartamát, az iskolatáska bepakolását, a ruhák/tornafelszerelés kikészítését, valamint a reggeli rutin lépéseit, mint a reggelizés, tisztálkodás, indulás.
6. Kerüljék el a hosszú elköszönéseket az iskolába érve és igyekezzenek leplezni aggodalmukat!

A rovat forrásai:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/shyness-is-nice/201309/what-do-when-your-child-wont-go-school>

<https://www.parents.com/kids/education/elementary-school/when-your-child-doesnt-want-to-go-to-school/>

További hasznos linkek:

Tanácsok szülőknek (angol nyelven)

<https://theconversation.com/so-your-child-refuses-to-go-to-school-heres-how-to-respond-98935>

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/School-Avoidance.aspx>

<https://www.parentkind.org.uk/Parents/School-refusal---a-problem-for-the-whole-family->

<https://www.eatingrecoverycenter.com/resources/how-approach-school-refusal-children-adolescents>

https://divany.hu/szuloseg/2015/11/02/igy_kezelje_az_iskolafobiat/

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia

www.vadaskert.hu

www.vk-m.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41