



## **SZERTÁR** rovat tanácsok pedagógusok számára

**Dr. Tárnok Zsanett**

### **1. Iskolai szorongás, iskolába járástól való szorongás**

Az iskolába járás elutasítása régebben többé-kevésbé az iskolakerülés szinonimája volt, és az utcasarkon lógó, vagy a szobájukban videójátékokat játszó gyerekek képét idézte.

Fontos megérteni, hogy az **iskolába járás elutasítása** nem ugyanaz, mint az **iskolakerülés**. Nem az iskolán kívüli szórakozás csábítása vezérli a gyerekeket, hanem az iskola iránti ellenállás aminek számtalan oka lehet. Közismert néven a jelenséget iskolafóbiának is nevezik.

Mindenki ellenáll egyszer-egyszer az iskolába járásnak, de az iskolafóbia a viselkedés olyan szélsőséges problémája, amely valódi problémákat okoz a gyermek számára. Az iskolafóbiát számos tényező különbözteti meg az iskolakerüléstől:

- mióta kerüli a gyermek az iskolát
- mennyi szorongást társít az iskolába járáshoz
- milyen erősen áll ellen
- mennyire zavarja az ellenállás az ő (és a családja) életét.

Előfordulhat olyan eset is, hogy igaz, hogy a gyermek csak egy-két napot hiányzik az iskolából, de 30-szor is elkésik, mert a szorongása annyira szélsőséges, hogy megakadályozza őt abban, hogy időben beérjen az iskolába. Az iskolafóbiával küzdő gyerekeknek az is lehet a szokásuk, hogy azonnal lelépnek az iskolából amikor már lehetséges illetve sok időt töltenek a védőnőnél, vagy egész nap sms-t írnak a szülőknek. Az iskolába járásnak való ellenállás általában magasabb a vakációk vagy betegszabadság után, mert a gyerekek nehezebben térnek vissza a távollét után.

Mіндеzen szempontok figyelembevétele azért fontos, mert egy gyermek akkor is elutasíthatja az iskolát, ha egyébként a legtöbb napon jár iskolába, és ezt nem tekintjük iskolafóbiának.

### **2. A szorongás lehetséges megjelenési formái a tanteremben**

Az iskolafóbiának a hátterében legtöbbször valamilyen szorongás áll, melynek sokféle típusa létezik:

**Szeparációs szorongás:** Amikor a gyerekek attól félnek, hogy elszakadnak a szüleiktől. Ezeknek a gyerekeknek nehéz dolguk lehet az iskolába érkezéskor és a nap folyamán is. A szeparációs szorongás bizonyos mértékig normális, de ha a gyerekek idővel nem alkalmazkodnak a szeparációhoz, és a szorongásuk miatt nehéz vagy akár lehetetlen az iskolába járás, az valódi problémává válik. A szeparációs szorongással küzdő gyerekek kényszerrel érezhetnek arra is, hogy egész nap valamilyen kapcsolatba lépjenek a szüleikkel.

**Szociális szorongás:** Amikor a gyerekek számára nehéz az órákon való részvétel és a társas érintkezés a társaikkal. Ennek hátterében sokszor a saját magukkal szembeni magas elvárások és a teljesítményszorongás áll. Nehéz lehet az előadások megtartása, de olyanok is, mint a tornaóra, az étkezés a büfében és a csoportmunka.

**Szelektív mutizmus:** Amikor a gyermekeknek bizonyos helyzetekben, például az iskolában a tanárok vagy társaik előtt nehezükre esik beszélni és megszólalni. Lehet, hogy a teszteken és az írásbeli feladatokban tökéletesen teljesítenek, de amikor a tanár felszólítja őket, akkor nem tudnak teljesíteni.

**Generalizált szorongás:** Amikor a gyerekek a legkülönbözőbb dolgok miatt aggódhatnak. A generalizált szorongással küzdő gyerekek sokszor az iskolai teljesítmény miatt aggódnak, és perfekcionizmussal küzdhetnek.

**Kényszerbetegség:** Amikor a gyerekek szorongató gondolatai vannak, amik felett úgy érzi nincsen kontrollja. A kényszerbetegségben szenvedő gyerekek szorongásukat olyan kényszeres rituálékkal próbálják enyhíteni, mint pl. a számolás, ellenőrizgetés vagy a kézmosás, újraolvasás, állandó rádiózás.

**Specifikus fóbiák:** Amikor a gyerekek túlzott és irracionális félelmei vannak bizonyos dolgoktól, például az állatoktól vagy a viharoktól.

### **Viselkedészavar**

A viselkedészavar egy olyan jelenség, amit elsőre talán nem a szorongással hozunk összefüggésbe. De amikor egy "bomlasztó" diák kényszeresen rugdossa az előtte ülő gyerek székét, vagy dührohámot kap, ha pl. valaki figyelmen kívül hagyja a szabályokat annak könnyen lehet, hogy a szorongás áll a hátterében. A szorongás ugyanis agressziót okozhat. Amikor a gyerekek feldúlnak vagy fenyegetve érzik magukat, és nem tudják, hogyan kezeljék az érzéseiket, beindulhat a "harcolj vagy menekülj" reakció és előfordul hogy verbális vagy fizikai konfliktusba keverednek társaikkal vagy a tanárokkal. Ha azt látjuk, hogy ebben a helyzetben megdobálnak dolgokat, fellökik az asztalt, az azért van, mert úgy érzik, hogy elvesztették az irányítást.

### **Testi tünetek**

A szorongás a gyerekeknél testi panaszokban is megnyilvánulhat. Ha egy diáknak megmagyarázhatatlan fejfájása, hányingere, gyomorfájása van vagy hányini kezd, ezek a szorongás tünetei lehetnek. Ugyanilyen tünet lehet még a szapora szívverés, az izzadó tenyér, a feszült izmok és a légszomj is.

## **3. Tanulási zavar és szorongás**

A pedagógusnak fontos tudatosítani magában, hogy a szorongás okozta teljesítményromlás vagy tanulási zavar nem egyenlő a valódi teljesítménnyel. A szorongás azonban a tanulási zavarokkal is járhat együtt. Amikor a gyerekek elkezdik észrevenni, hogy valami nehezebben megy nekik, mint a többi gyereknek, és lemaradnak, érthető módon szorongani kezdenek. A tanulási zavar diagnosztizálása előtti időszak különösen stresszes lehet a gyerekek számára. Ha nem adja be egy diák a házi feladatot, annak természetesen a legkézenfekvőbb oka az, hogy nem csinálta meg, de az is lehet az oka, hogy aggódik, hogy nem elég jó amit csinált. Előfordul az is, hogy egy idő múlva elkezdik kerülni a feladatokat vagy bizonyos helyzeteket, mert attól félnek, hogy hibát követnek el vagy elítélik őket.

#### **4. Mit tehet a pedagógus?**

Pedagógusként fontos felismerni a tüneteket, megérteni a háttérben lapuló okokat. A pszichoedukáció és a megértés már fél siker! A gyerekekkel leginkább négy szemközt, távol a csoporttól érdemes beszélgetni a nehézségekről, és mindenképpen vonjuk be a családot is a problémába.

Iskolafóbia esetén szakember segítsége nehezen kerülhető meg, a pedagógusnak fontos elfogadnia, hogy a tünetek csökkentése és a háttérben álló okok feltérképezése nem az ő feladata, hiszen többnyire rendkívül komplex és hosszabb folyamatról van szó, viszont sokat tehet azért hogy a gyermek biztonságérzete, önbizalma megszilárduljon.

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)  
[www.vk-m.hu](http://www.vk-m.hu)

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**  
**Adószámunk: 19007191-1-41**