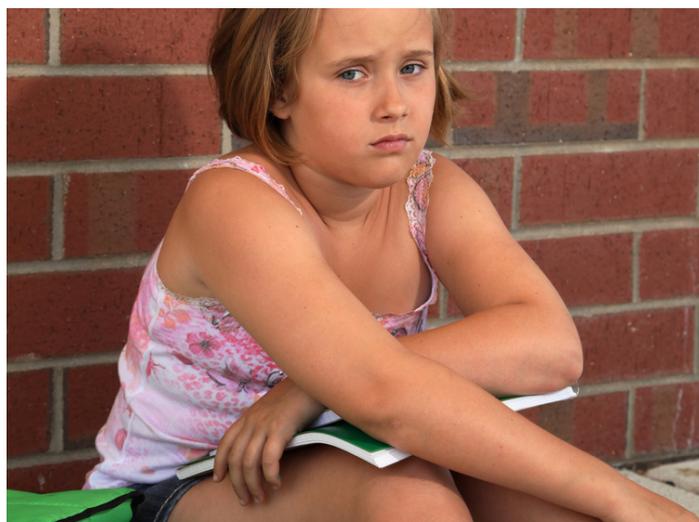


ŠKOLSKA FOBIJA I ODBIJANJE ŠKOLE



**PRIRUČNIK ZA
STRUČNJAKE I RODITELJE**

Centar za djecu, adolescente i roditelje

Školska fobija i/ili odbijanje škole

Fobija je pretjerani strah od nekog objekta ili situacije koja realno nije opasna.

Pojam "školska fobija" se odnosi na strah vezan uz školu.

Međutim, djeca koja imaju problema s neredovitim pohađanjem i odbijanjem ili izostajanjem iz škole ne manifestiraju uvijek "strah od škole", već odbijanje i nepohađanje škole može biti uvjetovano i drugim različitim razlozima.



Važno je razlikovati dijete koje namjerno neopravdano izostaje iz škole (markira) od djeteta koje izostaje zbog emocionalnih problema.

Stoga se u suvremenoj stručnoj i znanstvenoj literaturi neredovito pohađanje nastave i izostajanje iz škole naziva odbijanje škole (engl. school refusal) ili izbjegavanje škole zbog emocionalnih teškoća (engl. emotionally based school avoidance).

Odbijanje škole u širem smislu se odnosi na sve oblike neredovitog pohađanja nastave i izostajanja iz škole djece u dobi od 5 do 17 godina koje uključuje namjerno neopravdano izostajanje (markiranje) i izostajanje iz škole zbog emocionalnih problema.

Odbijanje škole u užem smislu je psihosocijalni problem koji karakterizira problem pohađanja škole te u mnogim slučajevima značajno izostajanje iz škole. Odbijanje škole se razlikuje od markiranja zbog ozbiljnih emocionalnih tegoba povezanih s problemom pohađanja škole i odsutnosti ozbiljnog asocijalnog ponašanja. S druge strane, markiranje nije povezano s emocionalnim stresom i obično je povezano s poremećajem ponašanja. Emocionalne teškoće povezane s odbijanjem škole često se javljaju u obliku straha ili tjeskobe, a ponekad i u obliku depresije.

Odbijanje škole

Odbijanje škole je učestali kompleksni problem za dijete, obitelj i školu koji može imati ozbiljne posljedice.



Odbijanje škole (engl. school refusal) je heterogena skupina ponašanja koja uključuje odbijanje odlaska ili ostajanja u školi.

Neka djeca:

- pohađaju školu uz izrazitiju nelagodu, često plaču i mole roditelje i osoblje škole da ne moraju pohađati školu
- kronično kasne u školu zbog pokušaja da izbjegnu školu
- povremeno izostaju po nekoliko sati ili jedan dan
- izostaju s određenih predmeta (najčešće tjelesni odgoj, matematika, jezik, glazbeni), ali pohađaju ostale predmete tijekom dana
- izostaju tijekom određenog dijela godine, nakon praznika ili drugih odmora
- izostaju potpuno iz škole kroz duže periode, tijekom nekoliko tjedana ili mjeseci.

Kako se manifestira odbijanje škole

- tjeskoba i strah kod polaska u školu
- dijete odbija odlazak u školu uz izljeve plača, ljutnje, bijesa ili tjelesne pritužbe
- tjelesni simptomi anksioznosti: vrtoglavica, ošamućenost, glavobolja, tremor, lupanje srca, pritisak u prsima, bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje, proljev, bol u leđima i zglobovima



Simptomi se povlače i izostaju tijekom vikenda i praznike te se ponovno intenziviraju prije polaska u školu, nedjeljom ili pred kraj praznika.

- neka djeca se trude otići u školu te simptomi postaju intenzivniji što su bliže školi, dok druga djeca odbijaju i pokušati otići u školu
- ukoliko dijete ostaje kod kuće simptomi nestaju, ali se vraćaju ponovno sljedeće jutro prije škole
- dijete ostaje kod kuće s roditeljima ili drugim članom obitelji u vrijeme kada treba biti u školi
- dijete ne iskazuje probleme ponašanja (krađa, laganje i dr.)

Simptomi i znakovi odbijanja škole



Djeca mogu pokazivati prikrivena i otvorena ponašanja vezana uz odbijanje škole. Obrasci odbijanja škole mogu se mijenjati kod pojedinog djeteta.

Prikriveni (internalizirani) simptomi

- Strah i panika
- Brige
- Nelagoda kod susretanja i razgovora s drugim osobama, odgovaranja pred drugim
- Somatizacije (tjelesne pritužbe) – glavobolja, bolovi u trbuhu, umor, mučnina, povraćanje, proljev, lupanje srca, znojenje, tremor, zujanje u ušima
- Poremećaj spavanja
- Sniženo raspoloženje, gubitak volje, povlačenje

Otvoreni, vidljivi (eksternalizirani) simptomi

- Ponavljano traženje odobravanja da ne treba ići u školu
- Prijanjanje uz odraslu osobu kada treba ići u školu
- Plakanje
- Prkosljivost i suprostavljanje
- Odbijanje pomaknuti se ujutro, ustati iz kreveta ili izaći iz kuće
- Bježanje od kuće ili iz škole
- Ispadi bijesa, agresivnost
- Prijetnje samoozljeđivanja ili samoubojstva

Odbijanje škole i mentalni poremećaji

U klasifikacijama mentalnih poremećaja (Međunarodna klasifikacija bolesti Svjetske zdravstvene organizacija, 10. revizija MKB-10; Dijagnostički i statistički priručnik Američke psihijatrijske asocijacije, DSM-V), odbijanje škole nije zasebna dijagnoza.

Odbijanje škole je simptom koji se može javiti kod različitih mentalnih poremećaja u djece i adolescenata.

Najčešći mentalni poremećaji kod kojih se javlja odbijanje škole su:

- Separacijska anksioznost
- Socijalna fobija
- Opći anksiozni poremećaj
- Panični poremećaj
- Depresija
- Specifična fobija
- Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem
- Poremećaj ponašanja
- ADHD
- Posttraumatski stresni poremećaj
- Poremećaji iz autističkog spektra
- Enureza
- Psihotični poremećaj

Odbijanje škole je trans-dijagnostički simptom.

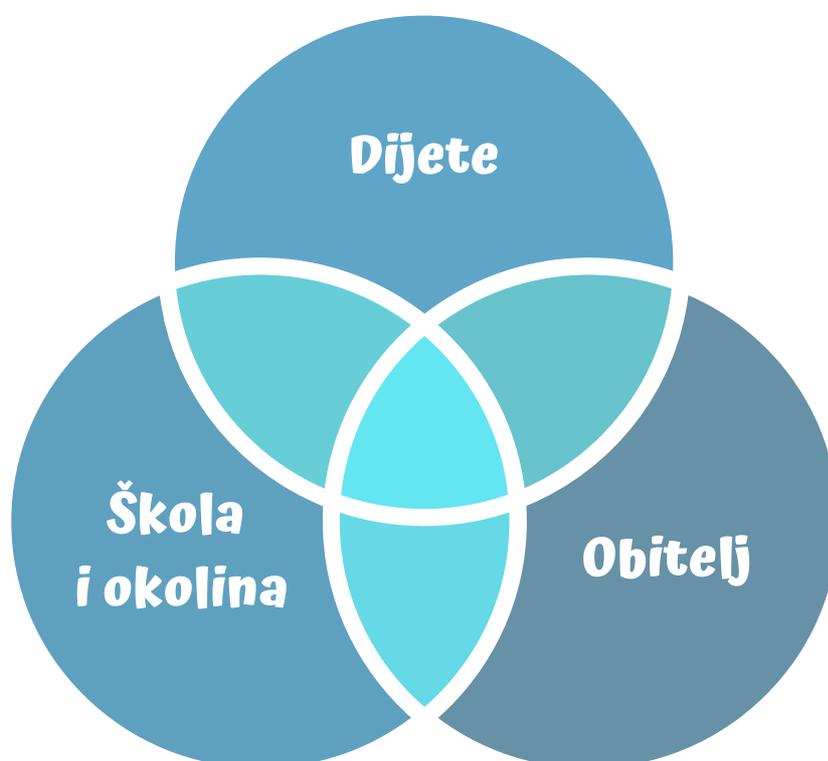


Uzroci odbijanja škole

Razlozi odbijanja škole su različiti i specifični za svako dijete. Uzrok je obično kombinacija različitih čimbenika i njihova interakcija.

Predisponirajući čimbenici mogu biti prisutni u samom djetetu, obitelji, školi i okolini u kojoj dijete odrasta. Za svako dijete je potrebno odrediti predisponirajuće čimbenike ranjivosti i precipitirajuće događaje (okidače) koji dovode do odbijanja škole.

Poznavanje razloga zašto dijete odbija školu, odnosno funkcije djetetovog ponašanja, je važno kako bi se odredile odgovarajuće intervencije za prevladavanje ovog problema.



Rizični čimbenici za odbijanje škole

Ukoliko se utvrdi rizik za razvoj ili već prisutni znakovi školske fobije/odbijanja škole potrebno je učiniti sveobuhvatnu procjenu rizičnih čimbenika od strane djeteta, obitelji, škole i okoline kako bi se utvrdili razlozi i uzroci te odredile adekvatne intervencije za svako pojedino dijete.

Poremećaj	Obilježja
Dijete	Temperament, slabe socijalne vještine, emocionalni poremećaji, poremećaji ponašanja, teškoće učenja, traumatska iskustva
Obitelj	Problemi u obiteljskoj dinamici, konflikti, nasilje, slabe roditeljske vještine, nesuradljivi roditelji, nedostatak socijalne podrške, financijskih sredstava, nezaposlenost, neadekvatni uvjeti stanovanja, zdravstveni problemi roditelja, gubici, promjene
Škola	Loša klima u školi, slaba povezanost nastavnika i djece, nedovoljna pažnja prema djetetovim obrazovnim potrebama i izostancima, rigidne pedagoške mjere, nasilje u školi
Okolina	Nesigurno susjedstvo, slaba socijalna podrška, neprimjeren nadzor djece, nedostatak aktivnosti za djecu i podrške za roditelje, nedostatna zdravstvena zaštita



Vulnerabilna razdoblja za odbijanje škole

Za razvoj i javljanje odbijanja škole i školske fobije postoje posebno vulnerabilna razdoblja.

Odbijanje škole se često javlja nakon:

- praznika
- vikenda
- na početku školske godine ili polugodišta
- na kraju školske godine

Stresni događaji (okidači, trigeri) koji mogu potaknuti razvoj odbijanja škole su duža bolest djeteta, gubitak u obitelji (bolest, smrt, razvod roditelja), preseljenje ili promjena škole.

Promjene školovanja, odnosno prelazak iz jedne razine školovanja u drugu su, također, razdoblja kada se može javiti odbijanje škole: polazak u prvi, peti ili sedmi razred osnovne škole te prvi razred srednje škole.

Iako se većina djece dobro prilagodi promjenama i novim oblicima školovanja pojedina djeca pokazuju povišenu razinu anksioznosti u ovim situacijama:

- novi, drugačiji put do škole ili način dolaska u školu (autobus, tramvaj, vlak)
- promjena razreda
- susretanje novih učenika
- novi predmeti, raspored
- novi nastavnici, osoblje i autoriteti
- veći pritisak oko postignuća
- grupiranje djece prema sposobnostima
- promjena od biti najstariji u osnovnoj školi prema najmlađi u srednoj školi

U procjeni djeteta koje odbija školu potrebno je ispitati vrijeme kada je dijete počelo izostajati iz škole te razvilo odbijanje škole što može ukazivati na razloge zašto dijete odbija školu.



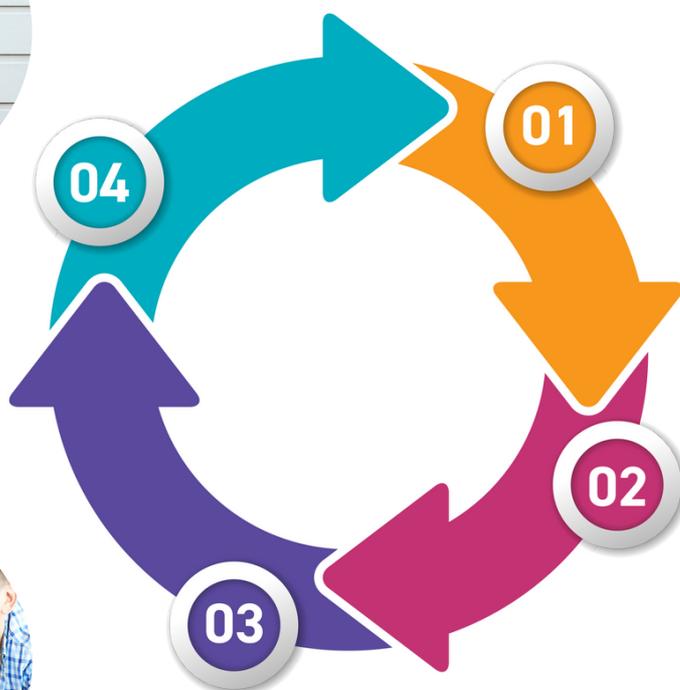
Kako se razvija odbijanje škole

Produbljivanje problema

Strah od škole se kratkotrajno smanjuje kada dijete ostane kod kuće, ali se ubrzo vraća kada se dijete ponovno mora suočiti s odlaskom u školu i često je još i veći

Okidač (trigger)

Neugodna situacija (u školi ili kod kuće) npr. ispit, nesuglasica s nastavnikom ili vršnjakom, obiteljski problemi



Održavanje problema

Roditelj dopusti djetetu da ostane kod kuće, nelagoda se smanjuje (negativno pokrepljenje), roditelj ili netko blizak ostaje s djetetom te dijete dobiva pažnju (pozitivno potkrepljenje)

Anksioznost - simptomi

bolovi u trbuhu, mučnina, vrtoglavica, glavobolja, plač, ostajanje u krevetu, odbijanje izlaska iz kuće

Funkcionalni model odbijanja škole



Poznavanje razloga zašto dijete odbija školu, odnosno funkcije djetetovog ponašanja, je važno kako bi se odredile odgovarajuće intervencije za prevladavanje ovog problema.

Četiri su glavna razloga zašto djeca odbijaju školu (Kearney, 2007):

- Izbjegavanje opće nelagode vezane uz školu uzrokovane poznatim i nepoznatim stimulusima/stresorima (nastavnici, vršnjaci, školski autobus, blagavaonica, razred, promjene razreda tijekom dana)
- Izbjegavanje averzivnih (neugodnih) socijalnih i evaluacijskih situacija u školi (razgovor i interakcije s drugim osobama, odgovaranje/nastup/izlaganje pred drugima, pismeni ispiti)
- Dobivanje pažnje od značajnih drugih osoba npr. roditelji, članovi obitelji
- Ugodne aktivnosti izvan škole (duže spavanje, gledanje tv, igranje igrice, igranje s prijateljima)

Prve dvije funkcije se održavaju negativnim potkrepljenjem ili smanjenjem nelagode izbjegavanjem situacija/stimulusa koji uzrokuju anksioznost vezanim uz školu. Druge dvije funkcije se održavaju pozitivnim potkrepljenjem pažnjom i ugodnom (dobit) izvan škole.

Vrlo često se kod pojedinog djeteta javlja kombinacija ovih funkcija odbijanja škole kao npr. kada dijete izbjegava školu zbog anksioznosti vezane uz školu (negativno potkrepljenje) i ugodne aktivnosti koje radi kada ostaje kod kuće (pozitivno potkrepljenje).

Ukoliko dijete pokazuje tjelesne simptome, potrebno je napraviti procjenu tjelesnog stanja djeteta od strane liječnika kako bi se potvrdila ili otklonila sumnja na tjelesnu bolest. Ukoliko se ne utvrdi tjelesna bolest, potrebno je utvrditi razloge zbog kojih dijete odbija školu kroz sveobuhvatnu procjenu djeteta, obitelji i škole.

Planiranje intervencija i tretmana odbijanja škole

Odbijanje škole zahtijeva multimodalan tretman koji uključuje više različitih intervencija ili tehnika ovisno o obliku i funkciji ovog ponašanja te prilagođen karakteristikama djeteta, obitelji, škole i ostalih okolinskih čimbenika značajnih u svakom pojedinačnom slučaju.

Suradnja i dogovori između roditelja, stručnog tima škole, školskog liječnika i stručnjaka za mentalno zdravlje su nužni za rješavanje ovog kompleksnog problema.

- Povratak u školu što je prije moguće
- Individualizirani pristup za dijete – fleksibilan raspored, organizacija dolaska u školu, podrška prijatelja, osoba u školi odgovorna za dijete, sigurno mjesto u školi za dijete
- Intervencije za obitelj radi unapređenja funkcioniranja i podrške djetetu



Prisiljavanje djeteta da koje odbija školu da što prije krene s pohađanjem škole može biti kontraproduktivno.

Izlaganje školi treba biti postupno i planirano u suradnji s djetetom, roditeljima i školom.

Postupni povratak u školu

Najpoželjniji pristup za prevladavanje odbijanja škole je postupni povratak djeteta u školu i razred. To inicijalno može uključivati dolazak u školu npr. u školsku knjižnicu, kod nekog od članova stručnog tima škole, na ručak, na 1 do 2 školska sata na predmete koje dijete voli.

Važno je da prvi korak bude djetetu dostižan kako bi ga se ohrabrilo i motiviralo za napredovanje. Potrebno je djetetu pružiti podršku prilikom suočavanja s dogovorenim izlaganjem u školi od strane roditelja (ohrabrenje) i škole (dočekati dijete, smanjiti očekivanja vezana uz školska postignuća i postupno ih povećavati, osigurati pomoć i podršku vršnjaka npr. jednog djeteta i sl.).

Postupno izlaganje se može planirati nakon što je dijete u tretmanu usvojilo tehnike relaksacije i razvijanja pozitivnijih načina razmišljanja kojima će realnije sagledavati školu i školske obveze kako ih ne bi katastrofiziralo što dovodi do anksioznosti i izbjegavanja.

Kasnije se nastavlja s produljivanjem boravka djeteta u školi. Za svaki ostvareni trud i uspjeh dijete je potrebno nagraditi bilo pohvalom, bilo nekom materijalnom nagradom. Također, važno je dijete i roditelje senzibilizirati na oscilacije u napretku i moguća pogoršanja na putu oporavka.



Postupno izlaganje školi

Za djecu koja duže vrijeme izostaju iz škole, potrebno je napraviti plan postupnog izlaganja školi. Zajedno s djetetom, roditeljima i školom potrebno je dogovoriti način i vrijeme boravka djeteta u školi za što postoje različite mogućnosti:

- Dijete dolazi u školi izvan nastave npr. knjižnica, ručak, izvannastavne aktivnosti
- Dijete dolazi u školu na nastavu kratko vrijeme (na početku ili kraju nastave) i postupno produžava vrijeme boravka na nastavi (npr. svaka tri dana jedan sat duže)
- Dijete dolazi na omiljene predmete i postupno produžava vrijeme boravka na nastavi

Izlaganje djeteta koje odbija školu školskoj sredini treba biti postupno

Način uključivanja djeteta u školu ovisi o svakom pojedinom djetetu, obitelji i školskoj sredini.

Tijekom izlaganja (boravka djeteta u školi) potrebno je da dijete primjenjuje tehnike za prevladavanja anksioznosti/nelagode pri čemu je potrebno osigurati pomoć i podršku djetetu.



Odbijanje škole i školovanje kod kuće



Školovanje kod kuće za djecu koja odbijaju školu zbog emocionalnih teškoća treba biti iznimka za pojedine slučajeve kao krajnja mogućnost

Neki roditelji su toliko frustrirani odbijanjem škole svojeg djeteta da traže školovanje kod kuće.

Škola u kući za djecu koja odbijaju školu se NE preporuča iz sljedećih razloga:

- školovanja u kući potkrepljuje djetetovo izbjegavanje škole i želju da ostane kod kuće
- dijete je zaključeno za priliku stjecanja socijalnih vještina, prevladavanja anksioznosti u socijalnim situacijama, nastupanja pred drugima i razvoja prijateljstava s vršnjacima
- reintegracija djeteta u redovnu školu je znatno otežana nakon školovanja kod kuće

Ukoliko se ipak razmatra školovanje kod kuće za dijete koje odbija školu treba razmotriti prednosti i nedostatke za svako pojedino dijete. Nakon školovanja u kući potrebno je napraviti plan reintegracije djeteta u redovnu školu i razred.

Preporuča se pohađanje neke izvannastavne aktivnosti te susreti sa stručnim timom škole, nastavnicima i barem nekim učenicima kako bi dijete ipak imalo kontakt sa školom što je bitno za potpuni povratak djeteta u školu.

**Djetetu i obitelji
pružiti
razumijevanje,
usmjeravanje i
podršku tijekom
prevladavanja
problema
odbijanja škole**



- Slušati dijete
- Uvažavati osjećaje i doživljaje djeteta
- Poticati što skoriji povratak djeteta u školu
- Povratak u školu treba biti postepen
- Suradnički odnos s djetetom i obitelji
- Osnaživati, a ne "popravljati" dijete
- Svaki je dan novi dan
- Nagraditi svaki trud i uspjeh djeteta
- Poticati zaštitne čimbenike

Centar za djecu, adolescente i roditelje
za obavljanje zdravstvene djelatnosti
Dječja i adolescentna psihijatrija / Psihijatrija za odrasle

Ulica grada Vukovara 237B/1. kat, Zagreb
E-mail: centardar@gmail.com
Tel.: 098 319 834
Web: <https://bit.ly/centardar2023>



Prvi pregled dječjeg psihijatra (za dob od 0 do 18 godina)
Kontrolni pregled dječjeg psihijatra
Psihoterapija za djecu i adolescente
Konzultacije/savjetovanje za roditelje
Hitan pregled dječjeg psihijatra (termin unutar 24 sata)

Klikom do termina
Naručivanje i informacije dostupne na poveznici u nastavku

Naručivanje
za dijete

Prijava
na newsletter

© Sva prava pridržana Centar za djecu, adolescente i roditelje d.o.o.

Osim za osobnu uporabu, niti jedan dio ove publikacije ili dizajn ne mogu se reproducirati, prenositi ili koristiti u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, bez pisanog dopuštenja Centra DAR.