

### Summary

*School phobia involves marked and persistent fear of situations in which the school or performance may result in difficulty implementing. Exposure to school or performance situation causes almost constantly anxious response immediately. Child's school phobia fear concerns about problems at school-related educational or social process.*

Fobia școlară presupune frica persistentă și marcată de situațiile școlare sau de performanță în care poate surveni o punere în dificultate. Expunerea la situația școlară sau de performanță provoacă, aproape în mod, constant un răspuns anxios imediat.

Refuzul școlar se referă la dificultatea unui copil de a merge sau de a rămâne la școală. Fobia școlară este o problemă mai complexă decât absenteismul școlar [3]. Absenteismul școlar este considerat drept absențe nemotivate repetate de la școală, fără știrea părinților. Agravarea acestui comportament, asociată cu alte probleme poate duce la crearea fobiei școlare. Fobia școlară vizează teama copilului în legătură cu anumite probleme din cadrul școlii, legate de procesul educațional sau de natură socială.

Fobia școlară se clasifică în două tipuri:

- 1) anxietatea de separare, care apare până la vârsta de opt ani;
- 2) fobia socială, care începe după opt ani și se manifestă în cadrul social al școlii.

Factorii declanșatori ai fobiei școlare includ: absența de la școală pe o perioadă îndelungată din cauza unei boli, transferarea într-o altă școală, se simte amenințat de cineva, a trăit o experiență traumatizantă, este distras din cauza unui disconfort psihologic, este preocupat de anumite probleme familiale, nu este acceptat de colegii săi, se teme de atacuri de panică etc.

Există anumite caracteristici familiale care denotă faptul dacă copilul suferă de fobie școlară, în cazul când:

- a) fost lipsit de tată, de implicarea acestuia în creșterea lui;
- b) re un părinte, care suferă de problemele emoționale și aceasta îl face să devină anxios și să se comporte la fel ca el;
- c) fost supraprotejat și acestuia îi este frică să fie lăsat singur;
- d) uferă de o maladie cronică, neavînd capacitatea de a învinge problemele vieții de unul singur etc.

Simptomele anxietății de separare sunt [2]:

- opilul devine agitat, dacă este lăsat singur;
- u dorește să doarmă singur;
- e teme că li se va întîmpla ceva părinților;
- re frică că i se va întîmpla ceva în lipsa părinților;

-  
efuză să meargă la școală;

-  
doarme cu dificultate;

-  
re coșmaruri, în care este despărțit de părinți etc.

Al doilea tip de fobie școlară este fobia socială. Se diagnostică copilul cu fobie socială atunci când are relații sociale, adecvate pentru vârsta lui, cu persoane familiare, iar anxietatea trebuie să survină la interacțiunea cu alți copii de aceeași vârstă, și nu doar în relațiile cu adulții.

Unele dintre fobiile sociale sunt evidente prin următoarele caracteristici, care reflectă frica:

-  
de a fi în centrul atenției;

-  
de a fi observat în timpul unei activități;

-  
de a fi criticat și respectiv interpretează comentariile celorlalți în sensul propriu, dă răspunsuri inadecvate, fiind constrâns din cauza criticilor;

-  
de a vorbi în public, în mediul școlar;

-  
de a fi umilit în anturajul colegilor;

-  
de a fi prezentat altor persoane;

-  
de a vomita, în cazul când situația socială poate provoca frică, greață, îngrijorare etc.

În situațiile școlare sau de performanță, copiii cu fobie școlară au preocupări referitoare la incomodare și se tem că ceilalți îi vor considera anxioși etc. Se tem să vorbească în fața clasei din cauza preocupării că, colegii și învățătoarea vor remarca tremurul vocii sau mâinilor, sau pot resimți o anxietate extremă când conversează cu învățătoarea, din cauza fricii că vor părea incoerenți. Copiii cu fobie școlară posedă, aproape, în majoritatea cazurilor, simptome de anxietate: palpitații, tremurături, transpirație abundentă, respirație rapidă și scurtă, senzație de sufocare, disconfort gastrointestinal, diaree, tensiune musculară, congestie facială, confuzie.

În majoritatea cazurilor, copilul prezintă și alte manifestări simptomatice:

1.

xistența altor manifestări anxioase asemănătoare: agorafobie, fobie de transportul în comun. Cu cât manifestările fobice și anxietatea de separare sunt mai intruzive, cu atât viața copilului se limitează și se restrânge la spațiul familial.

2.

ulburări de comportament, îndeosebi în cadrul familial: cu cât copilul poate părea mai supus, mai temător, mai retras în afara mediului familial, cu atât el poate deveni mai exigent, mai tiranic, mai furios și chiar agresiv în cercul familial: crize de furie, acte de violență față de un frate sau față de unul dintre părinți. Copilul exersează uneori un fel de autoritate asupra familiei, ca o imagine inversată a totalei pierderi a autonomiei și a controlului pe care îl manifestă în mediul familial.

3. Simptomele depresive sunt frecvente: crize de plîns, sentimente de devalorizare, stima de sine scăzută, gânduri suicidare, închidere în sine, indiferența, dezinteres progresiv pentru orice tip

de activitate, tulburări de somn, modificări ale apetitului, implicînd o lipsă a poftei de mîncare sau, dimpotrivă, conduite bulimice.

În cazul fobiei școlare părinții trebuie să fie conștienți de faptul că aceasta reprezintă un tip de tulburare caracterizată prin teama despărțirii temporare de părinți pentru a merge la școală. De asemenea, părinții trebuie să fie atenți la anumiți factori, precum traiul într-o nouă zonă, divorțul sau o supărare, care pot cauza copilului un imens stres sau un comportament anxios ce poate duce la fobia școlară. În acest context este necesar de menționat anumite recomandări:

- ratarea copilului cu toleranță și respect;

- educarea stărilor de tensiune, în care copilul se simte constrîns;

- recunoașterea fiecărui efort depus de copil în cadrul unei activități;

- explicarea anumitor probleme în mod tolerant;

- rotejarea copilului de experiențe negative;

- anticiparea nevoilor copilului și atenuarea fricii în cazul unui eveniment negativ;

- crearea mediului favorabil în contexte educaționale;

- realizarea cerințelor educaționale;

- includerea copilului în activități de grup;

- acordarea sprijinului emoțional în momente dificile;

- informarea colegilor săi în privința problemei copilului etc.

Este contraindicată o atitudine inadecvată și inconștientă a unor părinți care încearcă să-și țină copilul acasă, pentru ca acesta să nu fie implicat în diverse activități. În acest context, de asemenea, este contraindicat:

- pedepsi copilul, dacă nu se comportă la fel ca ceilalți copii;

- impune copilul să meargă la școală, atunci, cînd acesta reclamă o stare de rău;

- nu face afirmații negative despre copil;

- nu ignora copilul în anumite situații;

- nu-l culpabiliza etc.

Fobia școlară poate fi tratată efectiv. Tratamentul trebuie bazat pe o evaluare cuprinzătoare a copilului și a familiei. Recomandările în vederea tratamentului pot include terapie comportamentală cognitivă individuală pentru copil, terapie familială și consultarea psihologului din școală.

### **Bibliografie**

1. Crețu, Tinca, Psihologia vîrstelor, Editura Polirom, Iași, 2009.
2. Eisen, A., R., Schaefer, Separation anxiety in children and adolescents: An individualized approach to assessment and treatment, Guilford, New-York, 2005.
3. Pânișoară, Georgeta, Psihologia copilului modern, Editura Polirom, Iași, 2011.
4. Șchiopu, Ursula, Criza de originalitate la adolescență, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
5. [www.it.wikipedia.org](http://www.it.wikipedia.org).
6. [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro).