

Joanna Wachowiak

---

Trudności dzieci  
w powrocie do szkoły –  
radzenie sobie z napięciem,  
zaburzenia zachowania,  
psychosomatyczne objawy lękowe





Poniższy materiał zawiera najważniejsze treści przedstawione podczas wykładu:

1. Przyczyny lęku przed szkołą
2. Oznaki i objawy lęku
3. Mutyzm, fobia szkolna
4. Rola nauczyciela w minimalizacji lęku
5. Leczenie: kiedy niezbędna jest pomoc specjalistyczna?

Ostatni rok szkolny 2019/2020 spowodował zmianę stosunku wielu osób do szkoły, pokazał nowe możliwości nauki oraz współpracy między uczniami, a także w relacji nauczyciel – uczeń. Powrót do stacjonarnego nauczania od września 2020 r. przynosi nowe wyzwania w środowisku szkolnym, sytuacje, z którymi do tej pory nauczyciele nie musieli się mierzyć w takiej skali. Jest grono uczniów, którzy wyrażają złość i gniew spowodowane tym, że nie mogą uczyć się online, gdyż uważają, że ta forma nauki była dla nich praktyczniejsza, pozwoliła oszczędzić czas, polepszyła ich wyniki w nauce. Z drugiej strony istnieją uczniowie, którzy czują, że czas izolacji to dla nich wzrost zaległości szkolnych, duża bezradność, samotność. W sytuacji powrotu uczniów do szkoły należy brać pod uwagę także fakt, że część dzieci uczyła się we wspierającym środowisku rodzinnym, inne doświadczały przemocy lub nie miały dostępu do zdalnej nauki.

Obecny czas, to moment, w którym wnikliwa obserwacja ze strony nauczycieli jest jeszcze bardziej niż dotąd potrzebna, aby zwrócić uwagę na uczniów, którzy często swoim niepożądanym zachowaniem maskują lęk. Jednak szczególnej uwagi wymagają również uczniowie wycofani, izolujący się, reagujący płaczem.

Uczeń przeważnie komunikuje, że boi się iść do szkoły lub że nie może do niej iść. Zdarza się, że rodzice bagatelizują problem odmowy uczestnictwa w zajęciach i angażują się silniej w pomoc, dopiero gdy u dziecka pojawiają się problemy somatyczne. W procesie diagnozy, w celu możliwości udzielenia dziecku wsparcia, najważniejsze jest, aby określić źródło lęku, nazwać problem, zdefiniować przyczynę.

Do najczęstszych rodzajów lęku przed szkołą należą:

- lęk przed wybranym przedmiotem/przedmiotami – np. gdy uczeń ma trudności z matematyką, unika przedmiotów ścisłych, boi się ekspozycji społecznej;
- lęk przed nauczycielem (realny lub wyimaginowany) – np. gdy uczeń tak silnie obawia się nauczyciela (nawet samej jego obecności), że nie przychodzi do szkoły zawsze we wtorek, bo tylko wtedy ma zajęcia prowadzone przez daną osobę;

- lęk przed rówieśnikami – np. gdy uczeń jest kozłem ofiarnym, doświadcza przemocy rówieśniczej, czuje się outsiderem.

Jeżeli chcemy rozpoznać zaburzenie lękowe, powinniśmy stwierdzić występowanie objawów i oznak lęku. Objawy dzielimy na: somatyczne, psychologiczne oraz społeczno-behawioralne.

Do **somatycznych oznak lęku** należą objawy:

- **krążeniowe** – uczucie kołatania lub „ciężaru” na sercu, czerwienienie się lub bladość, wzrost lub obniżenie ciśnienia, tachykardia (częstoskurcz, zaburzenie rytmu serca); komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Zaraz mi serce wypadnie”, „Nie mogę opanować bicia serca”, „Ciągle mi słabo”;
- **oddechowe** – przyspieszenie oddechu spowodowane emocjami – tachypnoe, subiektywne wrażenie skrócenia oddechu, utrudnione oddychanie, dławienie się śliną; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Nie mogę załapać tchu”, „Zaraz się uduszę”, „Mam coś w gardle”;
- **skórne** – zaczerwienienie, rumień, gęsia skórka, zmiany temperatury skóry, swędzenie, wysypka; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: Raz mi gorąco, a raz zimno”, „Wszystko mnie swędzi”, „Muszę zasłaniać ciało, nie mogę go pokazać przez wysypkę”;
- **żołądkowo-jelitowe** – biegunka, zaparcia, nudności, trudności w połykaniu; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Mam gulę w gardle”, „Co chwila potrzebuję iść do toalety”, „Nic nie mogę zjeść”, „Mam wrażenie, że zaraz zwymiotuję”.
- **pozostałe** – bóle i zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, zaburzenia równowagi, wrażenie omdlenia i/lub utrata przytomności, trudności w koncentracji uwagi, nadpobudliwość/impulsywność, pobudzenie, trudność z zasypianiem, częste budzenie się, bezsenność, koszmary senne, ogólne osłabienie, częste oddawanie lub wstrzymywanie moczu, nadmierne pocenie się, zimne dreszcze, fale gorąca, suchość w jamie ustnej lub gardle.

Do **psychologicznych oznak lęku** należą:

- **werbalizowany lęk**; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Boję się chodzić do szkoły”, „Szkoła jest głupia”, „Zrobię wszystko, aby nie iść do szkoły”, „Nie mogę wstać z łóżka”, „Wolę umrzeć niż iść do szkoły”;
- **uczucie bycia prześladowanym**, napiętnowanym; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Każdy mi tam dokucza”, „Nikt mnie nie lubi”;
- **ciągłe napięcie**, nerwowość, niemożność odprężenia się;

- **ruminacje** – koncentracja na przeżywanych symptomach stresu;
- **koszmary senne**;
- **stała drażliwość**; komunikaty, jakie mogą się pojawić ze strony ucznia: „Wszystko mnie wkurza”, „Daj mi święty spokój”, „Nikt mnie nie rozumie”.

Do **społeczno-behawioralnych oznak lęku** należą:

- **unikanie sytuacji związanych z lękiem** – w tym przypadku unikanie szkoły;
- **zmniejszona aktywność** – wycofanie z aktywności, które sprawiały przyjemność;
- **kłopoty w sytuacjach społecznych**;
- **wrażenie bycia zawstydzonym**, wycofanym, zależnym od innych.

Lęk może być na tyle silny i utrudniający funkcjonowanie ucznia, że daje podstawy, by zdiagnozować zaburzenie lękowe, takie jak fobia szkolna, czy mutyzm wybiórczy.

**Fobia szkolna** zwana również skolonofobią, nerwicą szkolną lub didaskaleino-fobią to rodzaj nerwicy sytuacyjnej objawiającej się lękiem przed pójściem do szkoły. Często mylona jest z lenistwem lub wagarami. Charakteryzuje dzieci, które przed pójściem do szkoły przejawiają silne objawy lękowe oraz somatyczne.

Gdy mówimy o fobii szkolnej, ważne jest, aby wykluczyć problemy somatyczne (potrzebne są badania lekarskie – często badanie gastroenterologiczne), problemy z nauką – w tym głównie z koncentracją uwagi – oraz specyficzne trudności w uczeniu się, a także problem przemocy rówieśniczej oraz problemy neurorozwojowe. Klasa IV szkoły podstawowej to okres dużych zmian w sposobie nauczania w stosunku do wcześniejszych etapów edukacyjnych, który wymaga zdecydowanie większej samodzielności od dziecka, co często budzi lęk.

**Mutyzm wybiórczy** to zaburzenie lękowe charakteryzujące się tym, że dziecko przeważnie swobodnie rozmawia w domu, lecz milczy albo komunikuje się wyłącznie z wybranymi osobami w środowisku szkolnym lub w ogóle poza domem. Milczenie dziecka nie ma nic wspólnego z manipulacją, uporem czy skokiem rozwojowym, podyktowane jest ogromnym lękiem. Przeważnie dzieci z mutyzmem pozostają w normie intelektualnej, zazwyczaj nie przejawiają trudności dydaktycznych, a często, w sytuacjach gdy mowa nie jest wymagana, odnoszą sukcesy szkolne. Niektóre dzieci z mutyzmem wybiórczym mają problemy z jedzeniem na terenie szkoły i korzystaniem z toalety.

## **Co może zrobić nauczyciel, aby ułatwić dzieciom powrót do szkoły?**

Kluczowe jest, aby pamiętać, że obecnie wszyscy borykamy się z podwyższonym poziomem lęku – codziennie docierają do nas informacje o kolejnych osobach zakażonych, o kolejnych przypadkach śmiertelnych. Uczniowie raz mogą być w szkole – raz nie, w jednym tygodniu mogą przynosić zabawki – w kolejnym im tego nie wolno, czasem mama może odprowadzić do szatni – innym razem dziecko musi wejść do szkoły samo. Obecnie żyjemy w świecie zmieniających się reguł, zasad modyfikowanych z dnia na dzień, co z pewnością utrudnia funkcjonowanie uczniów. W zaleceniach dla dzieci z trudnościami bardzo często pojawia się zapis dotyczący przewidywalności, stałości, rutyny, które należy utrzymywać w ich codziennym funkcjonowaniu – obecnie niemal niemożliwy do zrealizowania. W codzienności szkolnej może w związku z tym pojawiać się coraz więcej zachowań niepożądanych, trudnych, przemocowych, związanych z agresją. Co więcej, czas pandemii przyniósł w wielu domach problemy związane z zatrudnieniem, finansami, relacjami czy postrzeganiem własnego dziecka – są to czynniki dodatkowo utrudniające prawidłowe funkcjonowanie uczniów.

Tym, co możemy zrobić dla uczniów, jest minimalizowanie ich lęku i utrzymywanie spokoju i stałości – zwłaszcza w postępowaniu z młodszymi dziećmi – mimo świadomości pełnej nieprzewidywalności najbliższych wydarzeń. Nawet jeśli szykujemy się do pracy zdalnej, dopóki uczniowie są w szkole, nie rozmawiamy z nimi o tym każdego dnia. Formalności związane z logowaniem się do systemu dzieci młodszych omówmy z rodzicami, w odniesieniu do uczniów starszych przeznaczymy na to godzinę wychowawczą i zamknijmy temat wraz z kończącym ją dzwonkiem.

W szczególnie trudnej sytuacji znajdują się dzieci, które dopiero rozpoczynają naukę w szkole. Nie mają bowiem takich możliwości adaptacji, jakie mieli ich rówieśnicy. One dopiero uczą się reguł funkcjonowania szkoły – im mniej różnorodności napotkają, tym będzie im łatwiej. Jeśli aktualnie nie można bawić się w szkole zabawkami, niech uczniowie ich nie przynoszą. Jeśli nie wolno dzielić się jedzeniem, ustalmy z rodzicami, że dzieci zabierają do jedzenia tylko kanapki. Niech będzie jasne, czy podręczniki pozostają w szkole czy w domu. Pamiętajmy, że potrzebne są jasne zasady.

Pomóżmy rodzicom realnie spojrzeć na możliwości ich dzieci. Praca zdalna dla części rodziców stała się okazją do zaobserwowania, jak uczy się ich dziecko. Niektórzy rodzice będą mieli przeświadczenie, że trudności w szkole wynikają ze specyfiki bycia w klasie, bo w kontakcie „jeden na jeden” dziecko sprawnie i bez problemów nabywa wiedzę oraz rozwiązuje zadania. Inni zauważą, że mieli zbyt wysokie wymagania wobec dziecka, a ono nie może ich spełnić.

Pamiętajmy także o dzieciach, które były karane za nierealizowanie nauki zdalnej zgodnie z wyobrażeniem rodziców. Uczniowie mogą powrócić do szkoły z dużym bagażem trudnych emocji dotyczących nauki, procesu nabywania wiedzy. Część z nich podczas nauki zdalnej w domu usłyszała negatywne komentarze na swój temat, była zastraszana szkołą w celu zmotywowania, zdyscyplinowania czy zmobilizowania do aktywności. W tej sytuacji możemy przypomnieć, w jaki sposób uczymy, czego wymagamy, jak często organizujemy sprawdziany i kartkówki, kiedy odpytujemy, jakie zasady wiążą się z pracami domowymi i nieprzygotowaniami. Pomyślmy też o uczniach, którzy przez ponad pół roku nie uczyli się. Zastanówmy się, w jaki sposób mają uzupełnić zaległości, co oferuje im szkoła, aby zminimalizować lęk przed porażką, ośmieszeniem wśród rówieśników czy niezadowoleniem rodziny.

Powrót po długiej przerwie do szkoły, w szczególności gdy kontakty społeczne były mocno ograniczone z powodu restrykcji epidemiologicznych, może wpływać powodować wzrost konfliktów między uczniami. Towarzyszący im lęk sprzyja większej ilości zachowań niepożądanych. Ważne jest, abyśmy w tym czasie nie poświęcali większości energii na szukanie winnych, wpisywanie uwag czy punktów ujemnych. Teraz ważne są, jak nigdy wcześniej, integracja zespołu klasowego i podejmowanie wspólnych działań w grupie klasowej – np. takich, jak udział w akcji „Szlachetna Paczka”, zorganizowanie występu, napisanie piosenki o klasie, zrobienie plakatu. Dobre samopoczucie, poczucie przynależności do grupy oraz bycia akceptowanym i zrozumianym przeciwdziałają rozwojowi lęków.

Jeśli widzimy, że mimo poświęcenia naszej uwagi, rozmów na temat trudności ucznia, współpracy z rodzicami oraz innymi nauczycielami, wprowadzenia czynników minimalizujących lęk, funkcjonowanie przejawiającego lęk ucznia nie poprawia się, warto nawiązać współpracę z placówkami udzielającymi wsparcia. Każda szkoła podlega konkretnej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w której pracują specjaliści (psycholog, pedagog). Warto także wywiesić w szkole numery telefonów, które mogą okazać się przydatne.

## **Telefony pomocowe:**

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:  
116 111 (czynny codziennie od 12:00 do 02:00);
- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli:  
800 080 222;
- Infolinia dla Wychowawcy – telefon zaufania dla nauczycieli:  
801 800 967 (poniedziałek, środa, czwartek: od 17:00 do 19:00);
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna:  
22 425 98 48 (poniedziałek – piątek: od 17:00 do 20:00; sobota: od 15:00 do 17:00).