

## Fobia Szkolna

Zwykle dziecko chętnie, a nawet z entuzjazmem wybiera się rano do przedszkola czy do szkoły. Są jednak dzieci, u których, wraz ze zbliżaniem się pory porannego wyjścia do szkoły, pojawia się uczucie silnego leku, prawie paniki. Jeśli każdego ranka dziecko ma złe samopoczucie, "udaje chorego" i szuka najbliższej przyczyny, by pozostać w domu, wówczas rodzice mają powód do niepokoju. Takie zachowanie między piątym a dziesiątym rokiem życia oznacza, że dziecko odczuwa paralizujący strach przed opuszczeniem bezpiecznej przystani, jaką stanowi dom. Rodzice są na ogół bezradni w tej sytuacji, ale z profesjonalną pomocą udaje się po jakimś czasie wyleczyć dziecko z porannych stanów leku i paniki.

Ten irracjonalny strach występuje u dzieci chodzących do żłobka, przedszkola i zerówki, największe nasilenie osiągając u pierwszoklasistów. Charakterystyczne są poranne skargi dziecka na ból głowy, gardła czy brzucha - tuż przed wyjściem z domu. Jeśli dziecku pozwoli się pozostać w domu, "choroba" w ciągu dnia przechodzi, by pojawić się znowu następnego ranka. Niekiedy dziecko z determinacją i kategorycznie odmawia pójścia do szkoły.

Protesty na wyjściu do szkoły pojawiają się często po raz pierwszy, gdy dziecko ma do niej wrócić po jakimś okresie przebywania w domu, zwłaszcza gdy oznaczało to całodzienny kontakt z matką. Zwykle jest tak po wakacjach, feriach świątecznych lub po krótkiej chorobie. Poranne lęki mogą się również pojawić po jakimś stresującym wydarzeniu, np. po utracie ukochanego czworonożca, śmierci w rodzinie, zmianie miejsca zamieszkania, przedszkola, szkoły.

Irracjonalny lek przed szkołą współwystępuje często z nieodstępowaniem na krok matki czy ojca i unikaniem samotnej zabawy i pustego pokoju, co jest typowe u dzieci z tzw. zespołem leku separacyjnego (leku przed rozstaniem). Często towarzyszy temu lek przed zasnięciem, dziecko panicznie boi się zwierząt, potworów, złodziei, ciemności.

Jeśli dziecko przesładowane takimi lekami nie uzyska profesjonalnej pomocy, wówczas należy się liczyć z poważnymi następstwami. Gdyby oznaczały one nieuczeszczenie do szkoły przez czas dłuższy i brak kontaktu z rówieśnikami, to zostałby zaburzony normalny tok edukacji i społecznego rozwoju dziecka.

Wskazany jest kontakt rodziców i dziecka z psychiatrą dziecięco-młodzieżowym, by podjąć wspólny wysiłek na rzecz szybkiego powrotu dziecka do normalnej aktywności szkolnej i pozaszkolnej. Ponieważ strach wywołany jest raczej doraźną niechęcią do opuszczenia domu, a nie perspektywą przebywania w przedszkolu czy w szkole, więc gdy dziecko znajdzie się już w klasie, na ogół lek mija.

W niektórych przypadkach, gdy przyczyny porannych leków mają głębsze podłoże, trzeba się liczyć z dłuższą terapią. Intensywnej terapii wymaga często dziecko starsze, kilkunastoletnie, gdyż u niego poranny lek przed wyjściem do szkoły jest zwykle objawem poważniejszych zaburzeń.

W zasadzie każdy przypadek irracjonalnego leku przed szkołą jest podatny na terapię i rodzice nie powinni zwlekać z szukaniem profesjonalnej pomocy. Do psychiatry dziecięco-młodzieżowego może ich skierować pediatra, pod którego opieką jest dziecko.