

MEDO DE IR NA ESCOLA (Afraid to Go to School)

Fonte- NAMI Convention 2002

Uma criança com fobia escolar é aquela que falta muito à escola por sintomas físicos vagos. Quando não está na escola, está em casa, quer dizer, não "mata aula". Os sintomas geralmente são do tipo que as pessoas têm quando estão preocupadas ou doentes, tais como dor de estômago, dor de cabeça, náuseas, vômitos, diarreia, fadiga ou enjoos. Estes sintomas físicos ocorrem principalmente pela manhã, e pioram à hora de ir para a escola. Afora isto, seu filho parece estar sadio e vigoroso.

A fobia escolar é muito comum e afeta pelo menos 5% das crianças da escola primária e 2% das crianças do ginásio.

Causas

Uma criança com fobia escolar geralmente tem medo de sair de casa em geral, em vez de temer algo em particular na escola. Por exemplo, pode estranhar a casa quando fica para dormir na casa de um amigo. Frequentemente a primeira prova de independência para uma criança vem quando ela deve ir à escola diariamente. Exceto por serem infreqüentes, estas crianças geralmente são boas alunas e têm bom comportamento na escola. Geralmente, os pais são muito meticolosos e proporcionam amor o suficiente a seus filhos. Algumas vezes, estes pais são exageradamente protetores e carinhosos e a criança encontra dificuldade em separar-se deles (ansiedade de separação). A criança não tem confiança em si mesma, que é resultado do controle das tensões normais da vida sem assistência de seus pais.

Às vezes, uma mudança de escola, um professor rigoroso, as provas difíceis, um problema de aprendizado ou um colega brigão ou abusador podem ser considerados causas do medo que a criança tem de ir à escola. Mas estes fatores podem ser apenas parte do problema e seu filho deve continuar freqüentando as aulas enquanto estes problemas são solucionados.

Evolução prevista

Se você fizer cumprir a regra de ir à escola diariamente, o problema da fobia escolar melhorará de forma notável em uma ou duas semanas. Em contraposição, se não exigir que seu filho freqüente a escola diariamente, os sintomas físicos e o desejo de ficar em casa se tornarão mais freqüentes. Quanto mais tempo seu filho ficar em casa, mais difícil será retornar à escola. Podem estar em jogo a vida social e a educação futura de seu filho.

Como ajudar seu filho a superar a fobia escolar

1. Insista para que ele retorne imediatamente à escola

A melhor terapia para a fobia escolar é ir diariamente à escola. Os temores são superados quando são enfrentados o mais rápido possível. A freqüência diária à escola fará com que quase todos os sintomas físicos de seu filho melhorem como com um passe de mágica. Os sintomas ficarão menos intensos e se apresentarão com menor freqüência e, com o tempo, seu filho voltará a desfrutar da escola. Porém, a princípio, seu filho irá desafiar a determinação da mãe em enviá-lo para a escola todos os dias. Você deverá fazer com que a ida à escola seja uma regra rigorosa, sem exceções. Seja otimista com seu filho e garanta que se sinta melhor quando chegar à escola.

2. Seja particularmente firme nas manhãs dos dias de aula

A princípio, as manhãs podem ser difíceis. Nunca pergunte a seu filho como está sentindo-se porque isto estimulará as queixas. Se a criança está suficientemente bem para levantar-se e andar de um lado para outro dentro de casa, está suficientemente bem para poder ir à aula. Se houver queixas de

sintomas físicos, mas estes são os de sempre, deve ser enviado à escola imediatamente com a mínima discussão. Se não estiver segura com relação à saúde de seu filho, mande-o para a escola assim mesmo. Mesmo que acorde tarde, a criança deverá ir à escola. Faça preparativos antecipados para o transporte dele. Se seu filho voltar para casa por conta própria durante o recreio ou o horário do almoço (se a escola for de horário integral), faça-o retornar imediatamente. Algumas vezes a criança pode chorar ou gritar, negando-se absolutamente a ir à escola. Neste caso, após conversar sobre os medos dela, deve levá-la assim mesmo. Um dos pais pode ser melhor do que o outro para fazer isto. Em algumas ocasiões, um parente pode encarregar-se deste assunto durante alguns dias.

3. Marque um horário para consulta médica na mesma manhã que ele ficar em casa

Se seu filho tem um sintoma novo ou parece estar muito doente, é melhor que ele fique em casa. Se tiver dúvidas, provavelmente seu médico poderá determinar a causa da doença de seu filho. Se o sintoma for causado por uma doença, você poderá iniciar o tratamento adequado. Se o sintoma for causado por ansiedade, seu filho deve ir para a escola antes do meio dia. A colaboração entre você e seu médico irá resolver inclusive os problemas mais difíceis de fobia escolar.

É melhor permitir que seu filho permaneça em casa caso tenha um dos seguintes sintomas:

- febre de mais de 37,8°C ;
- vômitos (mais de uma vez);
- diarreia freqüente;
- tosse freqüente;
- erupções cutâneas generalizadas;
- dor de ouvido;
- dor de dentes.

Ao contrário, as crianças com dor de garganta, tosse moderada, secreção nasal ou outros sintomas de resfriado, mas sem febre, podem ser enviados à escola. As crianças não devem permanecer em casa por "parecerem doentes", "estarem com uma cor estranha", "ter olheiras" ou "estarem cansados".

4. Solicite assistência do pessoal da escola

Em geral, as escolas são muito compreensivas a respeito da fobia escolar, uma vez que são comunicadas a respeito do problema. Peça à enfermeira da escola que, se os sintomas de seu filho aumentarem, ela deixe a criança deitada por 5 a 15 minutos em seu consultório, ao invés de mandá-lo para casa. Amiúde é útil falar a respeito da situação com o professor de seu filho.

Se a criança tiver alguns temores especiais, como ler em voz alta na sala, o professor geralmente fará concessões especiais.

5. Fale com seu filho a respeito de seu medo da escola

Em algum outro momento que não a hora de ir para a escola, fale com seu filho sobre seus problemas, incentive-o a dizer exatamente o que o incomoda. Pergunte a ele o que de pior poderia acontecer na escola ou no caminho até lá. Se há uma situação que possa ser alterada, diga a ele que você fará todo o possível para mudá-la. Se preocupar-se de que os sintomas possam piorar na escola, diga que ele poderá descansar no consultório da enfermeira se for necessário. Após escutá-lo atentamente, diga a ele que você compreende seus sentimentos, mas que continua sendo necessário ir às aulas enquanto melhora.

6. Ajude seu filho a passar mais tempo com outras crianças de sua idade

Fora da escola, as crianças com fobia escolar tendem a preferir ficar com seus pais, brincar dentro de casa, ficar sozinhas em seus quartos, ver muita televisão, etc. Muitos não podem passar uma noite na casa de um amigo sem desenvolver um sentimento forte de saudade. Precisam de estímulo para brincar mais com seus companheiros. Isto pode ser difícil para os pais que desfrutaram da companhia da criança, mas é sem dúvida a melhor forma de agir. Encoraje seu filho a se associar a clubes e equipes esportivas (mas geralmente preferirão esportes que não são de contato físico). Envie com mais freqüência seu filho para fora de casa ou para a casa de outras crianças. Você pode convidar os amigos dele para sair

com sua família ou passar a noite em sua casa. Ajude seu filho a aprender a dormir na casa de algum parente ou amigo. A experiência em um acampamento de verão pode ser muito proveitosa.

Procure ajuda médica se:

- A fobia escolar não se resolver com estas recomendações em 2 semanas.
- A fobia escolar voltar a apresentar-se.
- Pensar que a causa dos sintomas pode ser mais física do que emocional.
- Seu filho continuar tendo outros temores ou problemas de separação.
- Seu filho tiver comportamento retraído ou parecer estar deprimido.
- Tiver outras perguntas ou preocupações