

Koolihirm kimbutab ka andekaid lapsi

Lapsed tunnevad hirmu eri põhjustel: kooli või õpetaja vahetus, liialdatud eduootus, konflikt kaaslastega. Hirm kooli ees võib alata pealtnäha tühisel põhjusel, nagu uus olukord, inimene või nähtus; kujutletav või tõeline oht. Hirmule lisanduvad tusk, häbi, süümepiinad, viha ning nende tunnete kombinatsioonid.

Laps tajub ebamääraast meelepaha, millega võivad kaasneda vererõhu- ja seedehäired, käte värisemine, unehäired, väsimus, keskendumisvõimetuse, ohutunne, ärrituvus, masendus, tusk, ebakindlus, pessimism, abitus jne. Ahistustunne võib olla pidev või purskeline, üldine (ei mõisteta algpõhjust) või konkreetne (tekkides alati ainult teatud olukordades). Vahel muutub pinge valdavaks, nii et kardetakse kõiki ja kõike.

Ahistuse leevendamiseks välditakse selle tunde põhjustajat, hoidutakse teistest kõrvale, mõeldakse välja legende jne. Ahistus võib muunduda foobiaks (põhjendamatuks hirmuks teatud olukordade ees, mis tekib inimese alateadlikest vastuoludest). Vältides hirmutavaid objekte (koolifoobia puhul näiteks kooli), ahistus väheneb. Kuivõrd aga hirmu allikas ei kao, kogetakse negatiivset emotsiooni üha uuesti ja uuesti. Foobia puhul suundub hirm kitsale alale: umbmäärane hirm konkretiseerub ja hirmu ala väheneb.

Laps võib tajuda ohtliku ja ähvardavana näiteks kooliteed, õpetajat, klassikaaslast, kooli nõudeid jm koolieluga seonduvat. Siin on peaaegu alati tegu häiritud suhtega lapse ja vanema vahel. Laps ilmselt tajub täiskasvanute näoilmete, liigutuste, žestide ja sõnade kaudu, et teda ei tunustata.

Õpetagem last end ise lohutama

Ähvardamine, ebaõiglasused ja põhjendamatud karistused lisavad ahistust. Lapses võib tekkida nii viha kui ka kätemaksusoo. Tänitavat täiskasvanut tajub ahistunud laps füüsiliselt ohtlikuna.

Lapse ettekujutus iseendast on välja kujunemata (matemaatikas edutu usub ebaõnnestuvat kõiges). Täiskasvanu aga suudab öelda — ma olen halb küll pesapallis, kuid uisutan päris hästi. Sellist eneselohutust võiks õpetada lastelegi.

Koolihirm jaguneb kahte rühma. Nõrgem vorm algab äkki, tavaliselt mingi sündmuse (haigus, operatsioon, lähedase surm, kolimine jne) järgselt. Raskematel juhtudel on tegemist sügavama isiksusehäirega, pika protsessi kurva lõpptulemusega.

Koolihirm võib olla ka andekate probleem — kui isiksus- ja inimsuhted pole korras. Algklassi laps võib peljata, et emaga juhtub midagi, kui nad pole koos. Selline lahusahistus on sageli haiglaslik (nii lapsel kui emal on ebanormaalselt tugev soov olla alati koos). Sõltuvus emast takistab lapse iseseisvumist, mis omakorda tekitab lapses viha ema vastu. Seda halba tunnet üritab laps tõrjuda — on ju ema siiski armas ning talle ei või midagi halba juhtuda. Seega — kui viha ei saa suunduda emale, otsitakse neutraalsem piirkond, näiteks kool ja õpetaja.

Jaanalinnupoliitika ei anna tulemust

Ahistus võib muunduda depressiooniks, mida pereliikmed ei talu ega suuda maandada, kaitsemehhanismina võib lapsel kujuneda psühhosomaatiline haigus. Sellises peres pigistatakse ebameeldivuste puhul silmad kinni, mistõttu reaalsustaju nõrgeneb. See omakorda takistab lapse tundeelu arengut: ligi 75% koolihirmunuist satub kergesti masendusse. Koolihirm arvataksegi johtuvat masendusest, mitte vastupidi.

Masendus saab alguse tühjusest. Laps vajab täiskasvanut, kes rõõmustaks ta edusammude üle. Kooliealiste masendus omandab kurbuse, rahutuse, ebaadekvaatse käitumise ja väsimuse kujud. Ka on neil ohtralt ebamääraseid psühhosomaatilisi vaevusi (köhu-, peavalu jne), keskendumishäireid, rahutust ja ahistust, mis kõik nõrgendavad kooliedu. Masenduse jätkudes süveneb rõõmutus, hajameelsus, aeglus ja väsimus. Noorte enesetapukatsed viitavad eneseusalduse puudumisele: peetakse end nii halvaks, et puudub eluõiguski. Mõned "hakkavad ulakaks", et muret peita ja pinnapealset (kasvõi negatiivset) tähelepanu saada.

MARE LEINO