

اجتناب از مدرسه و حضور



اجتناب از مدرسه بدین معنی است که دانش‌آموز از فکر رفتن به مدرسه ناراحت می‌شود و بخشی از روز مدرسه یا تمام آن را از دست می‌دهد. این ناراحتی از بین نمی‌رود. سر باز زدن از مدرسه همچنین می‌تواند بدین معنا باشد که دانش‌آموز در دوری از خانه مشکل دارد.

دلایل اجتناب از مدرسه

سر باز زدن از مدرسه ممکن است به تدریج شروع شود یا به طور ناگهانی اتفاق بیفتد.

دانش‌آموزانی که از رفتن به مدرسه سر باز می‌زنند، معمولاً روز را در خانه با اطلاع والدینشان می‌گذرانند، می‌گذرانند، حتی اگر والدین تلاش زیادی کنند تا آنها را ترغیب به رفتن کنند.

اجتناب از مدرسه یک تشخیص رسمی روانپزشکی روانپزشکی نیست، بلکه یک علامت است. این می‌تواند منبع ناامیدی برای والدین باشد و بر تجربه مدرسه‌ای دانش‌آموز تأثیر بگذارد.

- رویدادهای استرس‌زا در خانه، مدرسه یا با همسالان.
- قلدری
- شروع یا تغییر مدرسه.
- رابطه دشوار با یکی از کارکنان مدرسه.
- تلاش برای درک مطالب کلاس.
- عدم عملکرد خوب در کلاس یا عدم انجام تکالیف.
- اضطراب، افسردگی یا سایر نگرانی‌های سلامت روان.

نشانه‌های سر باز زدن از مدرسه



گریه، قشقرق به راه انداختن، فریاد زدن یا جیغ زدن



پنهان شدن یا خود را در اتاق اتاقشان زندانی کردن



امتناع از حرکت



مشکل در خوابیدن



التماس یا خواهش برای نرفتن



تهدید به آسیب زدن به خود



شکایت از دردها و بیماری‌ها قبل قبل از مدرسه، که عموماً اگر به دانش‌آموزان اجازه دهید در خانه بمانند، بهتر می‌شوند



نشان دادن سطوح بالای اضطراب و نگرانی در مورد چیزهای خارج از کنترل

درک اجتناب از مدرسه دانش‌آموزان

- ① اولین قدم این است که سعی کنید موضوع را از نقطه نظر دانش‌آموزان درک کنید. این به شما کمک می‌کند اطلاعات لازم را به مدرسه ارائه دهید. با دانش‌آموزان درباره اینکه چرا نمی‌خواهد به مدرسه برود صحبت کنید. از آنها بپرسید، "اگر می‌توانستی چیزی را در مورد مدرسه تغییر دهی، آن چی بود؟"
- ② از دانش‌آموزان بخواهید که به هر بخش از روز مدرسه‌شان امتیاز دهد. به عنوان مثال، سرویس مدرسه، کلاس‌ها، معلم، همسالان، ناهار، زنگ تفریح، ساعات بین کلاس‌ها، و غیره.
- ③ به این فکر کنید که آیا در خانه اتفاقی افتاده است که ممکن است خروج از خانه و رفتن به مدرسه را برای دانش‌آموزان دشوار کند. به عنوان مثال، فوت در خانواده، طلاق، تغییر وضعیت زندگی، یا اینکه نگران کسی در خانه هستند.

گام‌هایی برای پرداختن به اجتناب از مدرسه

- برای موارد شدیدتر اجتناب از مدرسه، اولین قدم مشاوره با پزشک اطفال دانش‌آموزتان است تا است تا مطمئن شوید هیچ مشکل سلامتی یا جسمی وجود ندارد.
- نگرانی‌های خود را با کارکنان مدرسه در میان بگذارید تا همه بتوانند به عنوان یک تیم در حمایت از دانش‌آموز برای رفتن به مدرسه و ماندن در تمام روز کار کنند.
- اگر هرگونه مسئله نگران‌کننده‌ای مربوط به دانش‌آموزان یا کارکنان دیگر وجود دارد، به مسئولان مدرسه اطلاع دهید تا بررسی شود.
- از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید تا به دانش‌آموزتان کمک کند افکار مضطرب خود را مدیریت کند. دانش‌آموز نیاز دارد ببیند که می‌تواند به مدرسه برود و بدترین ترس‌هایش اتفاق نخواهد افتاد.

OTHER CONSIDERATIONS

والدین/سرپرستان ممکن است نیاز داشته باشند برنامه صبحگاهی خود را تغییر دهند تا از رسیدن به موقع دانش‌آموز خود به مدرسه حمایت کنند. اگر دانش‌آموز در آماده شدن برای مدرسه تعلل کند، روتین‌های صبحگاهی می‌تواند طولانی‌تر شود.

اگر دانش‌آموز شما شکایت از علائم علائم فیزیکی (سر درد یا درد معده) دارد و تب ندارد، او را به مدرسه بفرستید. آنها را تشویق کنید «ادامه دهند» زیرا ناراحتی ممکن است بعداً بهتر شود.

یک ساعت زنگ‌دار برقی تهیه کنید و آن را در آن سوی اتاق قرار دهید تا دانش‌آموز مجبور شود برای خاموش کردن آن از تخت بلند شود. مطمئن شوید که هر شب تنظیم شده باشد.

درخواست

برای

کمک

مشکلی ندارد



راهنمایی برای کار روی اجتناب از مدرسه | مدرسه در خانه

به دانش‌آموزتان نشان دهید که نگرانی‌های آنها را درک و تأیید می‌کنید. به آنها بگویید می‌دانید که می‌تواند سخت باشد اما رفتن برای آنها خوب است. به آنها یادآوری کنید که کارکنان در مدرسه مرسته هستند که به حمایت از آنها در طول روز کمک خواهند کرد.

زمانی که فرزندتان به مدرسه می‌رود، او را تشویق یا حتی پاداش دهید. به عنوان مثال: اگر آنها به یک هدف توافق شده برای حضور برسند، چیزی کسب می‌کنند.

به شخص دیگری اجازه دهید اگر ممکن است دانش‌آموز شما را در مدرسه پیاده کند.

دانش‌آموزان اغلب با جدایی در خانه بهتر کنار می‌آیند تا در مدرسه.

مثبت بمانید و کلمات تشویقی بگویید. از جملات آرام و واضح استفاده کنید که به دانش‌آموزتان منتقل کند که از آنها انتظار دارید به مدرسه بروند.

اگر دانش‌آموز شما در خانه می‌ماند، مطمئن شوید که امن و راحت هستند، اما به آنها درمان خاصی ندهید. خانه را خسته‌کننده کنید. محدود کردن یا مسدود هرگونه دستگاه الکترونیکی/یازی را در نظر بگیرید. دانش‌آموز را به انجام تکالیف تشویق کنید.

در صبح‌های مدرسه متعهد به بسیار قاطع بودن باشید. بحث در مورد علائم فیزیکی یا اضطراب را محدود کنید. اگر در مورد بیمار بودن دانش‌آموزتان سوال دارید اما بعداً به نظر می‌رسد که بهبود یافته‌اند، در نظر بگیرید که آنها را برای بقیه روز به مدرسه ببرید.

درخواست کمک



اجتناب/سر باز زدن از مدرسه می‌تواند برای هر کسی در خانواده دشوار استرس‌زا باشد. مجبور نیستید به تنهایی با آن برخورد کنید. با مدرسه دانش‌آموزتان تماس بگیرید تا بتوانند در مورد یک برنامه اقدام با شما همکاری کنند.