

SCHOOL AVOIDANCE MEANS THAT A STUDENT GETS UPSET AT THE IDEA OF GOING TO SCHOOL AND MISSES SOME OR ALL OF THE SCHOOL DAY. THE DISTRESS DOES NOT GO AWAY. SCHOOL REFUSAL CAN ALSO MEAN THAT A STUDENT HAS DIFFICULTY BEING AWAY FROM HOME.

STUDENTS WHO REFUSE TO GO TO SCHOOL USUALLY SPEND THE DAY AT HOME WITH THEIR PARENTS' KNOWLEDGE, EVEN THOUGH THEIR PARENTS TRY HARD TO GET THEM TO GO.

SCHOOL AVOIDANCE IS NOT A FORMAL PSYCHIATRIC DIAGNOSIS BUT RATHER, A SYMPTOM. IT CAN BE A SOURCE OF FRUSTRATION FOR PARENTS AND AFFECT THE STUDENT'S SCHOOL EXPERIENCE.



ကကိုအာန့်လီ လီထိန့်ကကို

တံဂျှံတဖဉ်လာကကိုအာန့်လီ SCHOOL AVOIDANCE

School refusal might start gradually or happen suddenly.

- ဟံဉ်ပူၤ, ကရီပူၤ, ကရုဖိတဖဉ်တံဘျဉ်ကီ
- တံကွဲၤကွဲၤ
- ကရီအသိကစးထီၣ်မ့တမ့ဆိတလဲ
- တံတတီၤအဖိခိးကရီတဖဉ်အဖိခိးတံဘျဉ်ကီ
- တံဘျဉ်ကျဲးစးန့ၢ်ဟံတံမၤ
- တံမၤတဂူၤ, မ့တမ့တံမၤတလၢ
- တံကီ, တံယၢ, တံဆါ

တံဆံးတံပူၤတံကရီအာန့်လီအလာဂ်



umiiyak na mukha
ဟံဉ်, တံဟံး, တံဟံး,



ဟံဉ်ပူၤကကီၢ်ခိး, ကတတီၤ



တတတီၤဘဉ်



ယူကရီ



မံၤတဂူၤဘဉ်



ဟံဉ်တံအာ



ယူဆါတဂ်ခိၣ်တဖဉ်, တံယၢ,
ယူဆါတံခိၣ်တဖဉ်, တံယၢ,
တံကီ... ကရီအာ



ကရီယၢဂ်တံကီ, တံယၢ,
တံကီ...

ကရီဖိတံအခူၣ်လီၤ တံန့ၢ်ဟံဂတဂ်

⊗ တံကတီၤကစးထီၣ်မ့တံကကျဲးစးန့ၢ်ဟံဂတံဂၢ်လၢ *နကရီဖိ* အထံဉ်အဖိခိး... တီၤ...
နကရီဖိ... 'မ့ၢ်နဆိတလဲတံတမံၤ... မ့ၢ်နဆိတလဲတံ...?'

⊗ ask your student to take part of their school day. For example, the why don't classes, teacher, lunch, recess, passing periods, etc.

⊗ Think about whether anything has happened at home that might matter if your student to leave to school, or they worry about someone at home.

विद्यालय पन्छाउने समस्या समाधानका चरणहरू

- गम्भीर विद्यालय पन्छाउने केसहरूको लागि पहिलो चरण विद्यार्थीको बाल रोग विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नु हो ताकि कुनै स्वास्थ्य वा शारीरिक समस्याहरू छैनन् भनी सुनिश्चित गर्न सकियोस्।
- विद्यालयका कर्मचारीहरूसँग आफ्ना चिन्ताहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ताकि विद्यार्थीलाई विद्यालय जान र दिनभरी विद्यालयमा रहन सहयोग गर्न सबैले एउटा टोलीको रूपमा काम गर्न सकून्।
- अन्य विद्यार्थी वा कर्मचारीहरूसँग सम्बन्धित कुनै पनि चिन्ताजनक समस्याहरू भएमा विद्यालय कर्मचारीहरूलाई सचेत गर्नुहोस् ताकि तिनीहरू अनुसन्धान गर्न सकून्।
- विद्यार्थीलाई आफ्ना चिन्ताजनक विचारहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरबाट सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्। विद्यार्थीले उनीहरू विद्यालय उपस्थित हुन सक्छन् र उनीहरूको खराब डरहरू सत्य हुँदैनन् भनी देख्न आवश्यक छ।

अन्य विचारहरू

आमाबाबु/अभिभावकहरूले आफ्नो विद्यार्थीलाई समयमै विद्यालय पुर्‍याउन सहयोग गर्न आफ्नो बिहानी तालिका परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ। यदि विद्यार्थीले विद्यालयको लागि तयार हुन ढिलाइ गर्छन् भने बिहानी दिनचर्या लामो समय लाग्न सक्छ।

एउटा बिजुली अलार्म घडी लिनुहोस् र यसलाई कोठाको पार पट्टि राख्नुहोस् ताकि विद्यार्थी ओछ्यानबाट उठेर यसलाई बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ। यो प्रत्येक रात सेट गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

यदि विद्यार्थीले शारीरिक लक्षणहरू (टाउको दुख्ने वा पेट दुख्ने) को गुनासो गरिरहेका छन् र तिनीहरूलाई ज्वरो छैन भने विद्यार्थीलाई विद्यालय पठाउनुहोस्। तिनीहरूलाई असुविधा "सह" भनी प्रोत्साहित गर्नुहोस् किनकि यो पछि राम्रो हुन सक्छ।

मद्दत माग्नु ठिक छ

घरमा विद्यालय पन्छाउने समस्या समाधानका रणनीतिहरू

आफ्नो विद्यार्थीलाई विद्यालय जाँदा प्रशंसा गर्नुहोस् वा पुरस्कृत गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि: यदि तिनीहरूले सहमत भएको उपस्थिति लक्ष्य पूरा गरे भने तिनीहरूले केहि प्राप्त गर्छन्।

सम्भव भएमा अरु कसैलाई विद्यार्थीलाई विद्यालय छोड्न लगाउनुहोस्। विद्यार्थीहरू अक्सर विद्यालय भन्दा घरमा अलगाव राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्छन्।

यदि विद्यार्थी घरमै बस्छन् भने, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरू सुरक्षित र सहज छन्, तर तिनीहरूलाई कुनै विशेष व्यवहार नगर्नुहोस्। यरलाई बोरिंग बनाउनुहोस्। कुनै पनि इलेक्ट्रोनिक/गेमिङ उपकरणहरू सीमित वा प्रतिबन्धित गर्ने विचार गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई गृहकार्य पूरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

विद्यालय बिहानमा अतिरिक्त दृढ हुन प्रतिबद्धता गर्नुहोस्। शारीरिक लक्षण वा चिन्ताको बारेमा छलफल सीमित गर्नुहोस्। यदि विद्यार्थी बिरामी छन् कि भनी शंका गर्नुहुन्छ तर पछि तिनीहरू राम्रो भएको देख्नुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई बाँकी दिनको लागि विद्यालय ल्याउने विचार गर्नुहोस्।

विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् कि तपाईं उनीहरूको चिन्ता बुझ्नुहुन्छ र प्रमाणित गर्नुहुन्छ। तिनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंलाई थाहा छ यो कठिन हुन सक्छ तर तिनीहरूलाई जानु राम्रो छ। तिनीहरूलाई सम्झाउनुहोस् कि विद्यालयमा कर्मचारी सदस्यहरू छन् जसले उनीहरूलाई दिनभर सहयोग गर्नेछन्।

सकारात्मक रहनुहोस् र प्रोत्साहनका शब्दहरू भन्नुहोस्। विद्यार्थीलाई विद्यालय उपस्थित हुने अपेक्षा गर्नुहुन्छ भनी जनाउने शान्त र स्पष्ट बयानहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

मद्दत माग्नुहोस्



विद्यालय पन्छाउने/इन्कार गर्ने परिवारमा सबैको लागि कठिन र तनावपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंले यसलाई एकलै सामना गर्नु पर्दैन। विद्यार्थीको विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले तपाईंसँग कार्य योजनामा सहकार्य गर्न सकून्।