

ANG PAG-IWAS SA PAARALAN AY NANGANGAHULUGANG NAYAYAMOT ANG ESTUDYANTE SA IDEYA NG PAGPASOK AT NAKAKA-MISS NG ILAN O BUONG ARAW SA PAARALAN. HINDI NAWAWALA ANG DISTRESS. ANG PAGTANGGI SA PAARALAN AY MAAARI DING MANGANGAHULUGANG MAHIHIRAPAN ANG ESTUDYANTE NA MALAYO SA BAHAY.

ANG MGA ESTUDYANTENG TUMATANGGING PUMASOK SA PAARALAN AY KARANIWANG NAGLALAGI NG ARAW SA BAHAY NA MAY ALAM NG KANILANG MGA MAGULANG, KAHIT PA NAGPUPURSIGE ANG KANILANG MGA MAGULANG NA PAPASUKIN SILA.

ANG PAG-IWAS SA PAARALAN AY HINDI ISANG PORMAL NA PSYCHIATRIC DIAGNOSIS KUNDI ISANG SINTOMAS. MAAARI ITONG MAGING PINAGMUMULAN NG FRUSTRATION PARA SA MGA MAGULANG AT MAKAAPEKTO SA KARANASAN NG ESTUDYANTE SA PAARALAN.



Pagtanggi sa Paaralan at Pagdalo

MGA DAHILAN PARA SA PAG-IWAS SA PAARALAN

Ang pagtanggi sa paaralan ay maaaring magsimula nang dahan-dahan o biglaan.

- Stressful na mga kaganapan sa bahay, paaralan, o kasama ang mga kapantay.
- Pangbu-buliy
- Pagsisimula o pagpapalit ng paaralan.
- Mahirap na relasyon sa isang kawani.
- Nahihirapang unawain ang materyal sa klase.
- Hindi mahusay sa klase o hindi nakakakumpleto ng mga takdang-aralin.
- Pagkabalisa, depresyon, o iba pang alalahanin sa kalusugan ng isip.

MGA PALANTANDAAN NG PAGTANGGI SA PAARALAN



umiiyak, nagwawala, sumisigaw o nambabalahaw



nagtatago o ikinukulong ang sarili sa silid



tumatangging gumalaw



nagsasamo o nagmamakaawa na huwag pumasok



nahihirapang matulog



nagbabantang saktan ang sarili



nagrereklamo ng sakit, kirot at karamdaman bago pumasok, na karaniwang bumubuti kung hahayaan mong manatili sa bahay bahay ang iyong estudyante



nagpapakita ng mataas na antas ng pagkabalisa at pag-aalala tungkol sa mga bagay na labas sa kontrol

PAG-UNAWA SA PAG-IWAS SA PAARALAN NG IYONG ESTUDYANTE

- Ang unang hakbang ay subukang unawain ang isyu mula sa pananaw ng iyong estudyante. Makakatulong ito sa iyo na magbigay ng impormasyon sa paaralan. Kausapin ang iyong estudyante tungkol sa kung bakit hindi nila gustong pumasok. Tanungin sila, "Kung maaari mong baguhin ang isang bagay tungkol sa paaralan, ano iyon?"
- Hilingin sa iyong estudyante na i-rate ang bawat bahagi ng kanilang araw sa paaralan. Halimbawa, ang biyahe sa bus, mga klase, guro, mga kapantay, tanghalian, recess, mga oras ng pahinga, atbp.
- Isipin kung may anumang nangyari sa bahay na maaaring makapagpahirap sa iyong estudyante na umalis at pumasok sa paaralan. Halimbawa, pagkamatay sa pamilya, diborsyo, pagbabago ng sitwasyon sa pamumuhay, o nag-aalala ba sila tungkol sa isang tao sa bahay.

MGA HAKBANG SA PAGTUGON SA PAG-IWAS SA PAARALAN

- Para sa mas malalang kaso ng pag-iwas sa paaralan, ang unang hakbang ay konsultahin ang pediatrician ng iyong estudyante upang matiyak na walang isyung pangkalusugan o pisikal.
- Talakayin ang iyong mga alalahanin sa staff ng paaralan upang ang bawat isa ay makapagtulungan bilang isang koponan sa pagsuporta sa estudyante sa pagpasok at paglagi sa paaralan buong araw.
- Alertuhan ang staff ng paaralan kung may anumang nakakabahalang isyu kaugnay ng ibang mga estudyante o staff upang maaari itong maimbestigahan.
- Kumuha ng tulong mula sa isang mental health professional upang matulungan ang iyong estudyante na pamahalaan ang kanyang mga mapangambang kaisipan. Kailangang makita ng estudyante na KAYA niyang pumasok sa paaralan at hindi mangyayari ang kanyang pinakamasamang kinatatakutan.

IBANG MGA ISYUNG DAPAT ISAALANG-ALANG

Baka kailanganining baguhin ng mga magulang/tagapag-alaga ang kanilang sariling iskedyul sa umaga upang masuportahan ang estudyante sa pagpasok sa paaralan sa tamang oras. Maaaring humaba ang mga routine sa umaga kung ang estudyante ay nagpoprocrastinate sa paghahanda para sa paaralan.

Kumuha ng isang electric alarm clock at ilagay ito sa kabilang bahagi ng kwarto upang kailanganing bumangon ng estudyante sa kama para patayin ito. Siguraduhing naka-set ito gabi-gabi.

Ipadala ang iyong estudyante sa paaralan kung siya ay nagrereklamo ng mga pisikal na sintomas (sakit ng ulo o sakit ng tiyan) at hindi nagnanang (hindi nilalagnat). Hikayatin silang "ituloy" ang kabila ng kawalan ng ginhawa dahil maaaring maging mas maayos ito mamaya.

PAGHILING — ng — TULONG AY OK

MGA ESTRATEHIYA PARA SA PAGTUGON SA PAG-IWAS SA PAARALAN SA TAHANAN

Magkaroon ng ibang maghahatid sa iyong estudyante sa paaralan kung maaari. Mas nakakayanan ng mga estudyante ang pagkakahiwalay sa tahanan kaysa sa paaralan.

Purihin o bigyan pa ng gantimpala ang iyong anak kapag pumapasok siya sa paaralan. Halimbawa: kung naabot nila ang napagkasunduang layunin para sa pagdalo, nakakakuha sila ng isang bagay.

Kung mananatili sa bahay ang iyong estudyante, siguraduhing sila ay ligtas at komportable, ngunit huwag bigyan ng anumang espesyal na pagtrato. Gawing boring ang tahanan. Isaalang-alang ang paglilimita o paghihigpit sa anumang electronic/gaming device. Hikayatin ang estudyante na kumpletuhin ang homework.

Gumawa ng pangako na maging labis na matatag sa mga umaga ng paaralan. Limitahan ang talakayan tungkol sa mga pisikal na sintomas o pangamba. Kung nagdududa ka kung may sakit ang iyong estudyante ngunit sa kalaunan ay tila bumuti na, isaalang-alang ang pagdadala sa kanila sa paaralan para sa natitirang bahagi ng araw.

Ipakita sa iyong estudyante na naiintindihan at binibigyang-bisa mo ang kanilang mga alalahanin. Sabihin sa kanila na alam mong mahirap ito ngunit mabuti para lanila ang pumasok. Paalalahanan sila na may mga staff member sa paaralan na tutulong na suportahan sila sa maghapon.

Manatiling positibo at magsabi ng mga salita ng paghihikayat. Gumamit ng kalmado at malinaw na mga pahayag na nagpapahiwatig sa iyong estudyante na inaasahan mong pumasok sila sa paaralan.

HUMILING ng TULONG



Maaaring mahirap at nakaka-stress ang Pag-iwas/Pagtanggi sa Paaralan para sa lahat sa pamilya. Hindi mo kailangang harapin ito nang mag-isa. Makipag-ugnayan sa paaralan ng iyong estudyante upang sila ay makapagtulungan sa isang plan of action kasama mo.