

امتناع از رفتن به مدرسه به بین معناست که دانش‌آموز از این ایده که به مدرسه برود ناراحت می‌شود و بخشی یا تمام روز مدرسه را از دست می‌دهد. این ناراحتی از بین نمی‌رود. امتناع از مدرسه همچنین می‌تواند به این معنا باشد که دانش‌آموز در رفتن به مدرسه از خانه دچار مشکل است.

دانش‌آموزانی که از رفتن به مدرسه امتناع می‌کنند، معمولاً روز را در خانه با اطلاع والدین خود می‌گذرانند، حتی اگر والدینشان سعی کنند آن‌ها را به سختی به مدرسه بفرستند.

امتناع از مدرسه یک تشخیص رسمی روان‌پزشکی نیست، بلکه یک نشانه است. می‌تواند منبعی از ناامیدی برای والدین باشد و بر تجربه تحصیلی دانش‌آموز تأثیر بگذارد.



امتناع از رفتن به مدرسه و غیبت از مدرسه

دلایل امتناع از رفتن به مدرسه

امتناع از رفتن به مدرسه ممکن است به‌تدریج شروع شود یا ناگهان اتفاق بیفتد.

- رویدادهای استرس‌زا در خانه، مدرسه یا با دوستان.
- زورگویی (قلدری).
- شروع یا تغییر مدرسه.
- مشکل در رابطه با یک عضو کارکنان مدرسه.
- دشواری در درک مطالب درسی.
- عملکرد ضعیف در کلاس یا نداشتن تکالیف تکمیل‌شده.
- اضطراب، افسردگی یا سایر نگرانی‌های سلامت روان.

نشانه‌های امتناع از رفتن به مدرسه



گریه، ناله، جیغ زدن یا پرخاشگری



خود را در اتاقشان حبس کردن یا پنهان شدن



امتناع از حرکت کردن



التماس کردن یا اصرار به نرفتن



مشکل در خوابیدن



تهدید به آسیب رساندن به خود



شکایت از دردها، درد و بیماری قبل از مدرسه، که معمولاً اگر اجازه دهید فرزندان در خانه بماند، بهتر می‌شود



نشان دادن سطح بالای اضطراب و نگرانی در مورد مسائل خارج از کنترل

درک امتناع فرزندان از مدرسه

① اولین قدم این است که سعی کنید موضوع را از دیدگاه خود فرزندان درک کنید. این کار به شما کمک می‌کند اطلاعاتی در اختیار مدرسه قرار دهید. با فرزندان در مورد اینکه چرا نمی‌خواهد به مدرسه برود صحبت کنید. از او بپرسید: «اگر می‌توانستی چیزی را در مدرسه تغییر دهی، آن چه چیزی بود؟»

② از فرزندان بخواهید هر بخش از روز مدرسه‌اش را ارزیابی کند. برای مثال: رفت و آمد با اتوبوس، کلاس‌ها، معلم، دوستان، ناهار، زنگ تفریح، زنگ‌های بین کلاسی و غیره.

③ فکر کنید که آیا چیزی در خانه اتفاق افتاده که رفتن و حضور در مدرسه را برای فرزندان دشوار کرده است یا نه. برای مثال: فوت یکی از اعضای خانواده، طلاق، تغییر محل زندگی یا نگرانی درباره کسی در خانه.

مراحل مقابله با امتناع از رفتن به مدرسه

- در موارد جدی‌تر امتناع از رفتن به مدرسه، اولین قدم مشورت با پزشک اطفال است تا از نبود مشکل جسمی یا سلامتی اطمینان حاصل شود.
- نگرانی‌های خود را با کارکنان مدرسه در میان بگذارید تا همه بتوانند به صورت تیمی برای حمایت از دانش‌آموز در رفتن به مدرسه و ماندن در تمام روز همکاری کنند.
- در صورت وجود هرگونه مسئله نگران‌کننده در مورد سایر دانش‌آموزان یا کارکنان، به کادر مدرسه اطلاع دهید تا آن‌ها بتوانند بررسی و پیگیری لازم را انجام دهند.
- از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید تا به دانش‌آموزتان در مدیریت افکار نگران‌کننده و اضطراب کمک کند. دانش‌آموز باید ببیند که می‌تواند به مدرسه برود و بدترین ترس‌هایش اتفاق نخواهد افتاد.

سایر نکات مهم



والدین/سرپرستان ممکن است نیاز داشته باشند برنامه صبحگاهی خود را تغییر دهند تا بتوانند از دانش‌آموزشان در به موقع رفتن به مدرسه حمایت کنند.

روتین صبحگاهی می‌تواند زمان بیشتری ببرد اگر دانش‌آموز در آماده شدن برای مدرسه تعلل کند.

یک ساعت زنگ‌دار برقی تهیه کنید و در سرتاسر اتاق قرار دهید تا دانش‌آموز مجبور باشد برای خاموش کردن آن از تخت بیرون بیاید. مطمئن شوید زنگ هر شب تنظیم می‌شود.



اگر فرزندان به دلیل شکایت از علائم جسمی (مانند سردرد یا درد معده) و تب ندارد، او را به مدرسه بفرستید. او را تشویق کنید «از این مرحله رد شود» شاید بعداً احساس بهتری داشته باشد.



درخواست کمک مساعدت یا مشکلی نیست

راهنمایی برای مقابله با امتناع از رفتن به مدرسه در خانه

اگر ممکن است، شخص دیگری دانش‌آموزتان را به مدرسه ببرد یا از مدرسه برگرداند. دانش‌آموزان معمولاً جدایی از والدین را در خانه بهتر از مدرسه تحمل می‌کنند.

زمانی که فرزندان به مدرسه می‌روند، او را تحسین کنید یا حتی پاداش دهید. برای مثال: اگر آنها به هدف توافق‌شده برای حضور در مدرسه برسند، امتیاز یا جایزه‌ای در نظر بگیرید.

اگر دانش‌آموزتان در خانه می‌ماند، مطمئن شوید که ایمن و راحت است، اما توجه بیش از حد یا رفتار خاص نشان ندهید. از سرگرمی‌های هیجان‌انگیز مانند بازی‌های الکترونیکی استفاده را محدود یا ممنوع کنید. دانش‌آموز را تشویق کنید تکالیف مدرسه را کامل انجام دهد.

تصمیم بگیرید صبح‌های مدرسه قاطعانه‌تر باشید. درباره علائم جسمی یا اضطراب صحبت نکنید. اگر سؤالی دارید، با پزشک صحبت کنید. اگر بعداً علائم جسمی یا اضطراب کاهش یافت، در نظر بگیرید فرزندان را به مدرسه بفرستید تا بقیه روز آنجا بماند.

به فرزندان نشان دهید که او را درک می‌کنید و نگرانی‌هایش را تأیید می‌کنید. به او بگویید که می‌دانید رفتن به مدرسه ممکن است سخت باشد، اما برایش مفید است. به او یادآوری کنید که در مدرسه افرادی هستند که در طول روز از او حمایت خواهند کرد.

مثبت بمانید و از کلمات تشویق‌کننده استفاده کنید. با آرامش و جملات واضح احساسی به او منتقل کنید که انتظار دارید به مدرسه برود. اطمینان خود را به او منتقل کنید.

درخواست کمک



امتناع از رفتن به مدرسه می‌تواند برای همه اعضای خانواده دشوار و استرس‌زا باشد. شما لازم نیست با این موضوع به تنهایی مقابله کنید. با مدرسه فرزندان در ارتباط باشید تا بتوانید با همکاری یکدیگر، برنامه‌ای عملی برای حمایت از او تدوین کنید.