

# 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 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.

- 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.

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

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

## نشانه‌های سر باز زدن از مدرسه



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



امتناع از حرکت



امتناع از حرکت



التماس یا خواهش برای نرفتن.



مشکل در خوابیدن



تهدید به آسیب زدن به خود



شکایت از دردها و بیماری‌ها 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 مشورت با متخصص اطفال دانش‌آموزان است تا مطمئن سن تا مطمئن شوید مشکل سلامتی یا جسمی وجود ندارد.
- نگرانی‌های خود را با کادر 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 موضوعات نگران‌کننده‌ای در رابطه با دانش‌آموزان دیگر یا کادر مدرسه وجود دارد، به مسئولان مدرسه اطلاع دهید تا بررسی شود.
- از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید تا به دانش‌آموزان کمک کند افکار مضطرب خود را مدیریت کند. دانش‌آموز باید ببیند که می‌تواند به مدرسه برود و بدترین ترس‌هایش اتفاق نخواهد افتاد.

## سایر ملاحظات

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

دانش‌آموز خود را اگر شکایت از علائم فیزیکی (سر درد یا درد شکم) دارد و تب نتب ندارد، به مدرسه بفرستید. آنها را تشویق کنید که «تحمل کنند» زیرا ناراحتی ممکن است بعداً بهتر شود.

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

# درخواست کمک، مشکلی مشکلی ندارد

## راهنمایی برای کار روی اجتناب از اجتناب از مدرسه در خانه

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

اگر ممکن است، کس دیگری دانش‌آموز شما را به مدرسه برساند. دانش‌آموزان اغلب در خانه نسبت به مدرسه با جدایی بهتر کنار می‌آیند.

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 می‌رسد که بهبود یافته‌اند، در نظر بگیرید که آنها را برای بقیه روز به مدرسه ببرید.

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

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

به دانش‌آموزان نشان دهید که نگرانی‌های آنها را درک می‌کنید و معتبر می‌دانید. به آنها بگویید می‌دانید که می‌تواند سخت باشد، اما رفتن برای آنها خوب است. به آنها یادآوری کنید که کادر مدرسه وجود دارند که به آنها در طول روز کمک می‌کنند.

## درخواست کمک کنید

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