

আপনার সন্তানকে সমর্থন করার জন্য স্কুল প্রত্যাখ্যান সম্পর্কে কী জানতে হবে

যখন শিশুরা স্কুলে যেতে চায় না, তখন এটি শিশু এবং বাবা-মা উভয়ের জন্যই বিরক্তিকর হতে পারে।

স্কুল প্রত্যাখ্যান কী?

স্কুল প্রত্যাখ্যান, যাকে কখনও কখনও স্কুল পরিহারও বলা হয়, এমন একটি আচরণ যেখানে একটি শিশু নিয়মিত স্কুলে যেতে প্রতিরোধ বা অস্বীকার করে। স্কুলে যাওয়ার কথা ভেবে প্রায়শই মানসিক অশান্তি হয়, যার ফলে তারা বাবা-মায়ের অবগতিতে বাড়িতেই থাকে। যদিও স্কুল প্রত্যাখ্যান বিরক্তিকর হতে পারে, এটি একটি লক্ষণ, এটি একটি রোগ নির্ণয় বা ব্যাধি নয়।

স্কুল প্রত্যাখ্যান অত্যন্ত চিকিৎসাযোগ্য। সাফল্যের চাবিকাঠি হল:

1. প্রারম্ভিক সনাক্তকরণ
2. আচরণের অন্তর্নিহিত কারণকে চিহ্নিত করা
3. দ্রুত স্কুলে ফেরা

এই গাইডটি আপনাকে স্কুল প্রত্যাখ্যানের সাথে সম্পর্কিত আচরণগুলি আরও ভালভাবে বোঝার জন্য এবং আপনি সেটিতে সাহায্য করার জন্য কী করতে পারেন তার টিপস দেয়।

স্কুল প্রত্যাখ্যান কতটা সাধারণ?

স্কুল প্রত্যাখ্যান 2; জন শিশুর মধ্যে @জনেরও কম শিশুকে প্রভাবিত করে এবং সাধারণত প্রথমে 5-@বছর বয়সের মধ্যে প্রদর্শিত হয়। এটি বলেছিল, প্রতি 4 জন শিক্ষার্থীর মধ্যে @জনেরও বেশি শিক্ষার্থী কিছু সময় স্কুলে যেতে অস্বীকার করে, এবং এটি অনেকগুলি রূপ ধারণ করতে পারে: নিয়মিতভাবে স্কুলে দেরী করা; স্কুলের ছুটি হওয়ার আগে চলে যাওয়া; সারা দিন ধরে ক্লাস মিস করা (নোর্সের অফিসে, বাথরুমে, বা স্কুল কাউন্সেলরের অফিসে লুকিয়ে থেকে); অথবা স্কুলে একেবারেই উপস্থিত না হয়ে।

কখন স্কুল প্রত্যাখ্যানের সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি?

স্কুল অস্বীকার যে কোনও সময় ঘটতে পারে, তবে তার সবচেয়ে সাধারণ উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- যখন শিশু স্কুলে ফিরে আসে তখন প্রতিটি বসন্তে এবং দীর্ঘ স্কুল বিরতির পর (যা সর্বাধিকভাবে সাধারণ)
- প্রাথমিক থেকে মাধ্যমিক বিদ্যালয়, বা মাধ্যমিক বিদ্যালয় থেকে উচ্চ বিদ্যালয়ে রূপান্তর করার সময়
- জীবনে একটি মানসিক চাপযুক্ত ঘটনাকে অনুসরণ করে
- কারণ একজন বন্ধুর বা শিক্ষকের সাথে দ্বন্দ্বের কারণে

Qc VW -@ শিশুদের স্কুলে কতটা ভাল ভাবে ফিরে আসে তার ক্ষেত্রে আরও একটি স্তর যুক্ত করেছে। যদিও বেশিরভাগ শিশুই ব্যক্তিগতভাবে স্কুলে ফিরে যাওয়ার আশা করেছিল তবে এটি অন্যদের জন্য চ্যালেঞ্জিং হয়েছিল। মহামারীর মধ্য দিয়ে জীবনের প্রায় 2 বছর বিভিন্ন অভিজ্ঞতা হবার পর, কিছু শিশু যারা জীবনে কখনও সংগ্রাম করেনি, তাদের পক্ষে এখন স্কুলে ফিরে আসা এবং তাতে অংশ নেওয়া কঠিন হতে পারে।

1. প্রারম্ভিক সনাক্তকরণ

স্কুল প্রত্য্যাখ্যানকে সম্বোধন করার প্রথম পদক্ষেপটি হল আপনার সন্তানের মধ্যে এটিকে সনাক্ত করা। শিশুদের মধ্যে স্কুল প্রত্য্যাখ্যানের সাথে সম্পর্কিত নিম্নলিখিত সাধারণ আচরণগুলি লক্ষ্য করা যায়। এর মধ্যে কয়েকটি মানসিক রোগের লক্ষণগুলির অনুরূপ যেমন উদ্বেগ। এটি স্কুল প্রত্য্যাখ্যানের সাথে সম্পর্কিত কিনা তা জানার একটি উপায় হল যখন শিশুকে বাড়িতে থাকার অনুমতি দেওয়া হয় তখন সেই লক্ষণগুলি ভাল হয়ে যায় কিনা তা দেখা।

স্কুল প্রত্য্যাখ্যানের সাথে জড়িত শিশুদের মধ্যে লক্ষিত সাধারণ লক্ষণ এবং আচরণগুলি

সকল শিশু

- শারীরিক অভিযোগ: মাথা ব্যাথা, পেট ব্যাথা, মাথা ঘোরা, ব্যথা এবং বেদনা
- আসন্ন ধ্বংসের ভয় বা প্রিয়জনরা যখন স্কুলে থাকে তখন তাদের সাথে ভয়ানক কিছু ঘটবে তার ভয়
- Qc VWR-ঐ উদ্বেগ: কোভিড ধরা পড়া বা প্রিয়জনদের মধ্যে এটিকে ছড়িয়ে দেওয়া; স্কুল বন্ধ হয়ে যাওয়া; কোভিড-সম্পর্কিত সমস্যার কারণে স্কুল ওয়াকে পিছিয়ে পড়া।

ছোট শিশুরা

- আঁকড়ে ধরা চরমভাবে
- কান্নাকাটি
- বদমেজাজীভাব

বয়স্ক শিশু

- প্যানিক অ্যাটাক
- নিজের ক্ষতি করার হুমকি
- স্কুলে যেতে অস্বীকৃতি

2. অন্তর্নিহিত কারণকে চিহ্নিত করা

মনে রাখবেন, স্কুল প্রত্য্যাখ্যান একটি অন্তর্নিহিত শারীরিক এবং বা আচরণগত সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। একবার আপনি স্কুল প্রত্য্যাখ্যান সনাক্ত করার পরে, আপনার সন্তানের মধ্যে এই আচরণের প্রকৃত কারণটি খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ। সম্ভাব্য কারণগুলির মধ্যে স্বাস্থ্য সমস্যা, পারিবারিক বা সামাজিক সমস্যা, বা উভয়ের সংমিশ্রণ হতে পারে।

অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য উদ্বেগ যা স্কুল প্রত্য্যাখ্যানের কারণ হতে পারে:

- সেপারেশন অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার
- সোশাল অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার
- জেনেরেলাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার
- অবসেসিভ-কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার
- প্যানিক ডিসঅর্ডার
- বিষণ্ণতা
- পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার
- লার্নি ডিসঅর্ডার
- গুরুতর শারীরিক অসুস্থতাজনিত অবস্থাগুলি
- মাদকদ্রব্য ব্যবহারের ব্যাধি

অন্তর্নিহিত পারিবারিক বা সামাজিক উদ্বেগ যা স্কুল প্রত্য্যাখ্যানে অবদান রাখতে পারে:

- বুলিং
- গুরুতর অসুস্থতাজনিত অবস্থার সাথে পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্যরা (ভাইবোন / পিতা-মাতা, দাদু-দিদা)
- পিতামাতার বিচ্ছেদ/ বিবাহবিচ্ছেদ
- পরিবারে মৃত্যু
- স্থানান্তর – নতুন স্কুল
- ছাত্র-শিক্ষক অমিল

3. দ্রুত স্কুলে ফেরা

একটি শিশু যত বেশি সময় স্কুল থেকে দূরে থাকবে, ফিরে আসার ক্ষেত্রে তার মধ্যে তত বেশি উদ্বেগ বাড়বে এবং তার প্রত্যাবর্তনটি তত বেশি কঠিন হবে। স্কুল প্রত্য্যাখ্যানের সফল চিকিত্সা পিতামাতার সাথে স্কুল, এবং জড়িত ডাক্তারদের সাথে শক্তিশালী যোগাযোগ এবং সহযোগিতার উপর নির্মিত হয়।

বাবা-মা কী করতে পারেন

- **তাড়াতাড়ি করুন!!** আপনার শিশু যত বেশি সময় ধরে স্কুলের বাইরে থাকবে, তত বেশি স্কুলওয়ার্ক এবং সামাজিক ইভেন্টগুলি তারা মিস করবে এবং স্কুলে ফিরে আসার বিষয়ে তাদের আরও বেশি উদ্বেগ থাকবে।
- **আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।** তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে কোন কারণগুলি তাদের কাছে স্কুলে যাওয়াকে এত কঠিন করে তোলে।
- **একসাথে- সমস্যার সমাধান করুন।** স্কুলে যাওয়া কঠিন করে তোলে এমন বাধাগুলির মোকাবেলা করার উপায়গুলি একসাথে চিন্তা করুন। তাদের সঙ্গে রোল-প্লে করুন। তারা যখন ফিরে যায় বা স্কুলের সমস্যাগুলির সমাধান করতে চায় তখন তাদের ব্যবহার করার জন্য সৃজনশীল স্ক্রিপ্টগুলি তৈরি করুন।
- **স্কুল সম্পর্কে পরিষ্কার এবং দৃঢ় ধারণা গড়ে তোল।** যে শর্তগুলিতে বাড়িতে থাকা গ্রহণযোগ্য (শ্রম, বমি, ডায়রিয়া ইত্যাদি) সে সম্পর্কে স্পষ্ট নিয়ম নির্ধারণ করুন এবং এটি স্পষ্ট করুন যে অন্যথায় তারা স্কুলে যাবে বলে আশা করা হচ্ছে।
- **স্কুলের সাথে কাজ করা।** তাদের শিক্ষক এবং স্কুলের অন্য যে কারও সাথে ধীরে ধীরে তাদের স্কুলে ফিরিয়ে আনার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করার ক্ষেত্রে কাজ করুন। তাদের পর্যায়ক্রমে ফিরে আসার প্রয়োজন হতে পারে; ছোট ছোট পদক্ষেপ নিন যতক্ষণ না তারা পুরোপুরি ফিরে আসতে সক্ষম হয়।
- **সমর্থনগুলিকে সনাক্ত করুন।** আপনার শিশু এবং স্কুলের সাথে একত্রে, বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের চিহ্নিত করুন যা আপনার সন্তানের স্কুলে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হলে প্রদান করা হতে পারে।
- **ইতিবাচক হোন।** ইতিবাচক ভাবে কথা বলুন এবং স্কুলের ভাল দিক, বন্ধু, প্রিয় বিষয়, বিশেষ শিক্ষক, বা প্রিয় স্মৃতি বা অভিজ্ঞতার দিকে মনোনিবেশ করুন। তারা কী অনুভব করছে এবং কী অভিজ্ঞতা করছে তা যাচাই করার সময় ইতিবাচক হওয়ার ভারসাম্যতা বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- **তাদের লজ্জা দেবেন না।** স্কুলে না যাওয়ার জন্য আপনার শিশুকে লজ্জা বা দোষারোপ না করার চেষ্টা করুন।
- **বাড়িকে বিরক্তিকর করে তুলুন।** স্কুলে ফিরে যাওয়া অবশ্যই বাড়িতে থাকার চেয়ে আরও বেশি ফলপ্রসূ বলে মনে হবে। এটি ছোট এবং বড় উভয় বাচ্চাদের ক্ষেত্রেই হয় - এটি কোনও ছুটির দিন নয়। উদাহরণস্বরূপ, ঠিক যেমন তারা যেন স্কুলে আছে, ভিডিও গেম খেলছে না বা টিভি দেখছে না, ঘুমাচ্ছে না বা বাবা-মায়ের সাথে কোয়ালিটি টাইম কাটাচ্ছে না, কেনাকাটা করতে যাচ্ছে না।
- **যে কোনও অন্তর্নিহিত শারীরিক অবস্বাজনিত উদ্বেগের জন্য চিকিত্সা সন্ধান করুন।** আপনি যদি আপনার সন্তানের বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তবে তাদের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

স্কুল প্রত্য্যাখ্যান একটি কঠিন চ্যালেঞ্জ হতে পারে, তবে প্রাথমিক সনাক্তকরণের সাথে এবং আপনার সন্তানকে স্কুলে ফিরিয়ে আনার পরিকল্পনার সাথে এটির চিকিত্সা করা যেতে পারে।

শিশুদের বয়ঃগোষ্ঠী ধরে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলি নিয়ে আরও জানতে প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যান্ড ফ্যামিলি (Project TEACH Parent and Family) পেজ দেখুন: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

প্রোজেক্ট টিচ পেরেন্ট অ্যাডভাইসার গ্রুপ (Project TEACH Parent Advisor Group) এই প্রচারপত্র তৈরি করায় সাহায্য করার জন্য বিশেষ ধন্যবাদ।