

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОТКАЗЕ ОТ ШКОЛЫ И КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

Если дети не хотят ходить в школу, это может расстраивать как их самих, так и их родителей.

ЧТО ТАКОЕ ОТКАЗ ОТ ШКОЛЫ?

Отказ или нежелание ходить в школу представляет собой модель поведения, при которой ребенок регулярно сопротивляется попыткам отправить его в школу или отказывается туда ходить. Мысль о том, чтобы пойти в школу, часто приносит детям эмоциональные страдания. В итоге такие учащиеся часто с разрешения родителей остаются дома. Хотя отказ от школы и может вызывать тревогу, это просто симптом, но никак не диагноз или расстройство.

Эта проблема [хорошо поддается лечению](#). Ниже перечислены важные факторы успеха.

1. [Своевременное выявление.](#)
2. [Выявление основной причины](#) такого поведения.
3. [Быстрое возвращение к занятиям в школе.](#)

Это руководство содержит советы, которые помогут вам лучше понять особенности поведения, связанные с отказом от школы, и способы решения проблемы.

Насколько распространен отказ от школы?

С этой проблемой сталкивается менее 1 из 20 детей. Обычно она впервые проявляется в возрасте от 5 до 11 лет. При этом более 1 из 4 учащихся в какой-то момент отказываются идти в школу. [Это может проявляться по-разному](#): в виде регулярных опозданий в школу; ухода с занятий до окончания учебного дня; прогулов уроков в течение дня (когда ребенок прячется в кабинете медсестры, туалете или кабинете школьного психолога) или отказа посещать в школу в принципе.

В каких случаях чаще всего возникает отказ от школы?

Отказ от школы может возникнуть в любой момент, но чаще всего бывает:

- после [возвращения в школу](#) осенью и после длительных каникул (чаще всего);
- из-за перехода из начальной школы в среднюю или из средней — в старшую;
- после стрессового жизненного события;
- вследствие конфликта со сверстником или учителем.

Еще одним фактором, влияющим на то, с каким настроением дети возвращаются к занятиям в школе, стал COVID-19. В то время как большинство детей с нетерпением ждали возвращения к очным занятиям, другим это далось очень непросто. После почти двух лет жизни в условиях пандемии и связанных с ней событий некоторым детям, которые до этого никогда не испытывали подобных трудностей, теперь может быть непросто вернуться в школу и участвовать в учебной деятельности.

1. СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ

Первый шаг в борьбе с отказом от школы — заметить его проявления в своем ребенке. Ниже приведены распространенные модели поведения детей, которые отказываются ходить в школу. Некоторые из них напоминают симптомы психических расстройств, например [тревожного расстройства](#). Один из способов узнать, связаны ли симптомы с отказом от школы — понаблюдать, уменьшается ли интенсивность их проявления, когда ребенку разрешают остаться дома.

Общие признаки и модели поведения детей, которые отказываются ходить в школу

Все дети

- Жалобы на физическое состояние: головные боли, боли в животе, головокружение, ломота и боли в теле
- Страх смерти близких или чего-то ужасного с ними, пока ребенок в школе
- Беспокойства, связанные с COVID-19: страх заразиться коронавирусом или заразить кого-то из близких; страх закрытия школы; страх отставания в учебе из-за проблем, связанных с коронавирусом

Дети младшего возраста

- Чрезмерная привязанность
- Плач
- Приступы гнева

Дети старшего возраста

- Панические атаки
- Угроза самоповреждения
- Отказ идти в школу

2. ВЫЯВЛЕНИЕ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНЫ

Помните, что отказ от школы может быть лишь симптомом. В таком случае в его основе могут лежать проблемы с физическим или психическим здоровьем. После того, как вы выяснили, что ваш ребенок отказывается ходить в школу, важно определить истинную причину такого поведения. Ею могут стать проблемы со здоровьем, семейные или социальные проблемы или же комбинация этих двух факторов.

Проблемы со здоровьем, которые могут стать причиной отказа от школы

- Тревога в связи с разлукой.
- Социальное тревожное расстройство.
- Генерализованное тревожное расстройство.
- Обсессивно-компульсивное расстройство.
- Паническое расстройство.
- Депрессия.
- Посттравматическое стрессовое расстройство.
- Расстройство обучения.
- Серьезные заболевания.
- Расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ.

Основные семейные или социальные проблемы, способствующие отказу от школы

- [Травля](#).
- Серьезное заболевание близкого члена семьи (брат / сестра / один из родителей, дедушка/бабушка).
- Раздельное проживание / развод родителей.
- Смерть члена семьи.
- Переезд — переход в новую школу.
- Конфликт между учащимся и учителем.

3. БЫСТРОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ В ШКОЛЕ

Чем дольше ребенок не ходит в школу, тем больше будет расти тревога по поводу его возвращения и тем тяжелее ребенку будет вернуться к занятиям. Чтобы справиться с отказом от школы, необходимо наладить открытое общение и тесное сотрудничество между заинтересованными родителями, [сотрудниками школы](#) и врачами.

Что могут сделать родители

- **Действуйте быстро!** Чем дольше ваш ребенок не ходит в школу, тем больше уроков и культурных мероприятий он пропустит, и тем выше будет уровень его беспокойства по поводу возвращения.
- **Поговорите со своим ребенком.** [Поинтересуйтесь](#), по какой именно причине ему так трудно ходить в школу.
- **Решайте проблемы сообща.** Вместе подумайте, как устранить препятствия, из-за которых ребенок не хочет ходить в школу. Играйте с ними в ролевые игры. Проигрывайте условные ситуации, которые ребенок сможет использовать, когда вернется к занятиям в школе и будет решать возникающие там проблемы.
- **Ясно и твердо демонстрируйте свою позицию в отношении посещения школы.** Установите четкие правила в отношении условий, при которых ребенок может остаться дома (жар, рвота, диарея и т. д.), и объясните, что в противном случае он должен будет пойти в школу.
- **Сотрудничайте с работниками школы.** Вместе с учителями и другими работниками школы составьте план постепенного возвращения вашего ребенка к занятиям в школе. Возможно, этот процесс придется сделать поэтапным; постепенно ребенок сможет вернуться к полноценному посещению занятий.
- **Определите людей, которые смогут оказать поддержку.** Вместе с вашим ребенком и сотрудниками школы выберите доверенных лиц, к которым ребенок сможет обратиться, если ему потребуется дополнительная поддержка в школе.
- **Сохраняйте положительный настрой.** Говорите о школе в позитивном ключе и сосредотачивайтесь на преимуществах посещения школы: обсуждайте друзей ребенка, его любимые предметы и учителей или приятные воспоминания и события. Постарайтесь найти баланс между положительным настроением и осознанием чувств и переживаний ребенка.
- **Не стыдите ребенка.** Старайтесь не стыдить и не винить своего ребенка за то, что он не ходит в школу.
- **Пусть вашему ребенку будет скучно дома.** Возвращение к занятиям в школе должно казаться более привлекательным, чем пребывание дома. Это касается детей как младшего, так и старшего возраста. День, когда они остались дома, не должен быть выходным. Например, не стоит разрешать им играть в видеоигры, смотреть телевизор, спать днем, ходить по магазинам, а также давать возможность хорошо провести время с родителями. Ведь если бы они были в школе, все это было бы им недоступно.
- **Обращайтесь за лечением по поводу любых трудностей со здоровьем, лежащих в основе проблемы.** Если у вас возникают беспокойства в отношении состояния вашего ребенка, [проконсультируйтесь с его педиатром](#).

Отказ от школы может быть серьезной проблемой, но если выявить ее своевременно и составить план по возвращению ребенка в школу, с ней можно справиться.

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи:
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

Выражаем особую благодарность группе родителей-консультантов в рамках проекта Project TEACH за помощь в составлении этой брошюры.