



स्कूल से जुड़े तनाव और चिंता में अपने बच्चे का समर्थन करना

हममें से अधिकांश लोगों ने कभी न कभी चिंता का अनुभव किया है: घबराहट या भविष्य की किसी घटना के बारे में आशंका के साथ होने वाली बेचैनी, दिल की धड़कन तेज होना और सीने में जकड़न। एक बच्चे के लिए, चिंता का एक उद्देश्य भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, किसी खेल के ट्रायल से पहले या सुबह की घोषणाएं पढ़ने से कुछ सेकंड पहले घबराहट महसूस करना सामान्य बात है। इसके अलावा, चिंता का निम्न स्तर आपके बच्चे को ध्यान केंद्रित करने, समस्या-समाधान करने और खतरे को पहचानने जैसी चीजों में मदद कर सकता है। लेकिन जब तनाव का स्तर बढ़ता है और स्कूल और घर पर दैनिक गतिविधियों में भाग लेने की आपके बच्चे की क्षमता को प्रभावित करता है, तो यह एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है जिसके लिए सहायता की आवश्यकता होती है।

कुछ बच्चों के लिए, चिंता का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत स्कूल ही होता है।

यह संसाधन माता-पिता और देखभाल करने वालों को उनके बच्चे की स्कूल से संबंधित चिंताओं में सहयोग करने और उनसे निपटने में सहायता करने के लिए विकसित किया गया है।

टिप्पणी: हालांकि हम पूरे लेख में "बच्चा" शब्द का प्रयोग कर रहे हैं, हम यह समझते हैं कि आपकी देखरेख में रहने वाला बच्चा किशोर या युवा वयस्क हो सकता है और आप एक से अधिक बच्चों की देखभाल कर रहे हो सकते हैं।

ऐसे कई कारण होते हैं जिनकी वजह से छात्र स्कूल जाने से बचने लगते हैं, और ये कारण केवल स्कूल से जुड़ी चिंता तक सीमित नहीं होते। साथियों के साथ घुलमिल जाने और उनके द्वारा शामिल किए जाने की चिंता कुछ लोगों की उपस्थिति को प्रभावित कर सकती है। कुछ अन्य लोगों को स्कूल में भेदभाव और/या बुलिंग (bullying) का सामना करना पड़ सकता है, जिससे स्कूल उनके लिए एक असुरक्षित स्थान बन जाता है। इन मामलों में, इन चिंताओं को दूर करने के लिए एक सक्रिय प्रतिक्रिया की आवश्यकता है। यदि आपके बच्चे को स्कूल में नस्लवाद, समलैंगिकता विरोधी भावना या अन्य प्रकार के भेदभाव या बुलिंग का सामना करना पड़ा है, तो स्थिति को सुलझाने के लिए अपने स्कूल के प्रिंसिपल से संपर्क करें।

स्कूल से संबंधित चिंता क्या है?

स्कूल से संबंधित चिंता, जो सभी उम्र के छात्रों को प्रभावित कर सकती है, स्कूल और स्कूल की गतिविधियों, जैसे कि दोस्त बनाना, असाइनमेंट/परीक्षाएं पूरी करना या कक्षा में प्रश्नों के उत्तर देना, का अत्यधिक भय है। एक अभिभावक/देखभालकर्ता के रूप में, आप अक्सर अपने बच्चे को स्कूल से संबंधित चिंताओं से उबरने में मदद करने वाले प्राथमिक सहायक व्यक्ति होते हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा बच्चा स्कूल से संबंधित चिंता का अनुभव कर रहा है?

यदि आपका बच्चा नीचे दिए गए कई लक्षणों को प्रदर्शित करता है, तो संभव है कि वह स्कूल से संबंधित चिंता से जूझ रहे हों।

- स्कूल से अनुपस्थितियों की संख्या में वृद्धि
- स्कूल में सहपाठियों के साथ संपर्क में कमी
- शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट
- स्कूल में रुचि का अभाव



- स्कूल जाने को लेकर चिंताएँ
- छोटे बच्चों में स्कूल जाने के समय नखरे करना/मना करना/रोना/गुस्सा करना
- चिंता के शारीरिक लक्षण – सिरदर्द, पेट दर्द, अन्य दर्द और पीड़ाएँ
- स्कूल जाने से संबंधित उदासी

मैं अपने बच्चे को स्कूल से जुड़ी चिंता और तनाव से निपटने में कैसे मदद कर सकता/सकती हूँ?

आप अपने बच्चे को तनाव और चिंता से निपटने में मदद करने के कई तरीके अपना सकते हैं:

- स्कूल के आसपास एक नियमित दिनचर्या बनाए रखें। आगे क्या होने वाला है, यह जानने से आपके बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है और तनाव के स्तर कम होते हैं।
- साथ मिलकर शांत रहने का अभ्यास करें। विश्राम की रणनीतियाँ दबाव, बेचैनी और चिंता की भावनाओं को कम करने में मदद कर सकती हैं।
- अपने बच्चे को उनकी चिंताजनक सोच को चुनौती देने और उन्हें अधिक संतुलित सोच से बदलने में मदद करें। उदाहरण के लिए, आप पूछ सकते हैं, "अगर आपका कोई दोस्त इस चिंता से जूझ रहा हो तो आप उससे क्या कहेंगे?" या "आपका दोस्त आपसे क्या कहेगा?"
- अपने बच्चे को स्कूल जाने की दिशा में साहसिक और व्यावहारिक कदम उठाने में सहयोग दें। यह स्कूल से बचने के स्तर के अनुसार अलग-अलग हो सकता है।
- अपने बच्चे को लगातार प्रयास करते रहने के लिए प्रेरित करें। उनके साहसिक प्रयासों की सराहना करें, उन्हें पिछली उपलब्धियों की याद दिलाएं और नई चुनौतियों का सामना करने में उनका समर्थन करें।

स्कूल से अनुपस्थिति के बाद अपने बच्चे की वापसी में मैं कैसे सहायता कर सकता/सकती हूँ?

अनुपस्थिति की अवधि के बाद आपके बच्चे को स्कूल लौटने में निम्नलिखित रणनीतियाँ मदद कर सकती हैं। ध्यान रखें कि हो सकता है कि आपको तुरंत सफलता ना मिले; नई रणनीति के लाभ मिलने में समय लग सकता है। यह स्वीकार करें कि आप निराश महसूस कर रहे हैं और नए तरीकों को आजमाते रहें जो आपको उपयुक्त लगें।

- अपने बच्चे के स्कूल लौटने पर विश्वास रखें और इस विश्वास को उनके साथ साझा करें।
- स्कूल में उपस्थिति को लेकर अपेक्षाएँ स्पष्ट रूप से बताएं (जैसे कि कब घर पर रहने की अनुमति है और कब नहीं)। जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, और ऐसे समय भी आएंगे जब आपका बच्चा स्कूल जाने के लिए स्वस्थ नहीं होगा; हालांकि, नियमित उपस्थिति आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करती है और चिंता की भावनाओं को कम करती है।
- अपने बच्चे की भावनाओं को सुनें और उन्हें स्वीकार करें। इससे यह संदेश जाता है कि उनकी बात समझी जा रही है और सुनी जा रही है। इससे विश्वास कायम करने में भी मदद मिलती है, जिससे समस्याओं से निपटने की रणनीतियों को आजमाने का रास्ता खुल सकता है।
- जहां तक संभव हो, स्कूल टीम और अपने बच्चे के साथ मिलकर स्कूल लौटने के लिए एक परिवर्तन योजना विकसित करें। एक परिवर्तन योजना उन्हें सफलता के लिए तैयार करने में मदद करेगी। इसमें धीरे-धीरे वापसी की प्रक्रिया, शैक्षणिक अपेक्षाओं में कमी, उन प्रमुख व्यक्तियों की पहचान करना जिनके साथ छात्र सहज महसूस करते हैं, और चिंता तीव्र होने पर वे क्या कर सकते हैं, शामिल हो सकता है।

मुझे अतिरिक्त सहायता के लिए कब संपर्क करना चाहिए?

यदि विभिन्न रणनीतियों को आजमाने के बाद भी आपके बच्चे के व्यवहार में कोई सुधार नहीं दिखता है, और स्कूल जाने से परहेज करना एक समस्या बनी रहती है, तो हो सकता है कि बाहरी मदद लेना ज़रूरी हो। अपने बच्चे के कक्षा शिक्षक या स्कूल के किसी अन्य कर्मचारी से बात करें जिनके साथ आप सहज महसूस करते हैं।



उपलब्ध सहायता के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- **शिक्षण कर्मचारी** आपके बच्चे की समय-सारिणी और/या शैक्षणिक अपेक्षाओं में बदलाव करके मदद कर सकते हैं। वे स्कूल में वापस जाने की तैयारी में भी मदद कर सकते हैं। आप अपने बच्चे को सर्वोत्तम सहायता प्रदान करने के तरीकों पर चर्चा करने के लिए स्कूल टीम के साथ बैठक का अनुरोध कर सकते हैं।
- **छात्र सहायता कर्मचारी** स्कूल में मुकाबला करने की रणनीतियों को साझा करने और उन्हें लागू करने में मदद कर सकते हैं, जिससे आपका बच्चा पूरे दिन अपनी भावनाओं और तनाव को संभाल सके।
- **स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर** आपके बच्चे के साथ मिलकर क्रमिक रूप से स्कूल में वापसी की योजना और कौशल विकास पर काम कर सकते हैं, ताकि उनकी उपस्थिति को समर्थन मिल सके।
- **अधिक गंभीर चिंताओं के लिए** जिनमें लंबी अवधि के उपचार की आवश्यकता होती है, स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ बाल मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए रेफरल में मदद कर सकते हैं और इन सेवाओं के साथ मिलकर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सिफारिशों और रणनीतियों को स्कूल में पर्याप्त समर्थन मिले।

आप इनसे भी संपर्क कर सकते हैं:

- **चिल्ड्रन्स मेंटल हेल्थ ऑटैरियो** – अपने क्षेत्र में मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य उपचार प्राप्त करें, जिसमें वॉक-इन क्लिनिक (वर्चुअल और व्यक्तिगत रूप से), निरंतर परामर्श और थेरेपी, और गहन और विशेष उपचार शामिल हैं। किसी भी रेफरल की आवश्यकता नहीं है।
- **वन स्टॉप टॉक** – ऑटैरियो में कहीं से भी किसी थेरेपिस्ट से तुरंत जुड़ें, एक योजना बनाएं और जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त सहायता प्राप्त करें।
- **यूथ वेलनेस हब्स ऑटैरियो** – ऑटैरियो के कई समुदायों में विभिन्न प्रकार की सेवाओं का लाभ उठाएं। बिना अपॉइंटमेंट के या सीधे आकर आप आसानी से मुफ्त सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे बच्चे का समर्थन करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है; अपने लिए भी सहायता लेने पर विचार करें। समान अनुभवों से गुजर रहे अन्य माता-पिता और देखभालकर्ताओं से जुड़ने के लिए [पैरेंट्स फॉर चिल्ड्रन्स मेंटल हेल्थ](#) से संपर्क करें।

सहायक संसाधन

- <https://www.prevnet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

संदर्भ

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Retrieved October 24, 2024, from https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). Family Care Centre. Retrieved October 24, 2024, from <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

