



பள்ளி தொடர்பான மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை சமாளிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவளித்தல்

நம்மில் பெரும்பாலானோர் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் பதற்றத்தை எதிர்கொண்டிருப்போம்: அதாவது, எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் ஒரு நிகழ்வைப் பற்றிய பதற்றம் அல்லது அச்சம் ஏற்படும் போது வயிற்றில் ஏற்படும் படபடப்பு, இதயத் துடிப்பு வேகமாதல் மற்றும் மார்பில் இறுக்கம் போன்ற உணர்வுகள் அதனுடன் இணைந்திருக்கும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, பதற்றம் ஒரு நன்மையான நோக்கத்திற்காகக் கூடச் செயல்படலாம். உதாரணமாக, விளையாட்டுத் தகுதிப் போட்டிக்கு முன்போ அல்லது பள்ளியின் காலை அறிவிப்புகளை வாசிப்பதற்கு சில நொடிகள் முன்போ பதற்றமாக உணர்வது இயல்பானதே. மேலும், குறைந்த அளவிலான பதற்றம் உங்கள் குழந்தைக்குக் கவனம் செலுத்துதல், பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுதல் மற்றும் ஆபத்துகளைக் கண்டறிதல் போன்ற விஷயங்களில் உதவக்கூடும். ஆனால், மனஅழுத்தத்தின் அளவு அதிகரித்து, பள்ளியிலும் வீட்டிலும் அன்றாட செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் உங்கள் குழந்தையின் திறனை பாதிக்கத் தொடங்கும்போது, அது ஆதரவு தேவைப்படும் ஒரு மனநலப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

சில குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, அவர்களின் பதற்றத்திற்கு மிகப் பெரிய காரணமாக பள்ளியே இருக்கக்கூடும்.

பள்ளி தொடர்பாக ஏற்படும் குழந்தையின் பதற்றத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அதைச் சமாளிப்பதற்கான ஆதரவை வழங்குவதில் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவும் வகையில் இந்த வளம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பு: இந்த தகவல் தாள் முழுவதும் 'குழந்தை' என்ற சொல்லைப் நாங்கள் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் குழந்தை ஒரு பதினம் வயதினராகவோ அல்லது இளைஞராகவோ இருக்கலாம் என்பதையும், நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதையும் நாங்கள் உணர்ந்துள்ளோம்.

பள்ளி தொடர்பான பதற்றம் மட்டுமல்லாமல், மாணவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கத் தொடங்குவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சக மாணவர்களுடன் ஒத்துப்போக முடியுமா அல்லது அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு குழுவில் இணைக்கப்படுவோமா என்ற கவலைகள், சில மாணவர்களின் பள்ளி வருகையைப் பாதிக்கக்கூடும். மற்ற சிலர் பள்ளியில் பாகுபாட்டுக்கு உள்ளாகக்கூடும் மற்றும்/அல்லது துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகக்கூடும், இதனால் பள்ளி அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பற்ற இடமாக மாறக்கூடும். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், இந்தக் கவலைகளை சரி செய்யும் ஒரு செயலாக்கமான நடவடிக்கை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தை பள்ளியில் இனவெறி, பாலின ஈர்ப்பு அடிப்படையிலான பாகுபாடு அல்லது வேறு ஏதேனும் வகையான பாகுபாடு அல்லது துன்புறுத்தலை எதிர்கொண்டிருந்தால், அந்தச் சூழ்நிலைக்குத் தீர்வு காண பள்ளி முதல்வரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.



பள்ளி தொடர்பான பதற்றம் என்றால் என்ன?

அனைத்து வயது மாணவர்களையும் பாதிக்கக்கூடிய பள்ளி தொடர்பான பதற்றம் என்பது, நண்பர்களை உருவாக்குதல், வீட்டுப்பாடங்கள்/தேர்வுகளை முடித்தல் அல்லது வகுப்பில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தல் போன்ற பள்ளி மற்றும் பள்ளி தொடர்பான செயல்பாடுகள் மீதான அதீத பயம் ஆகும். ஒரு பெற்றோராக/பராமரிப்பாளராக, உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி தொடர்பான பதற்றத்தை சமாளித்து அதைக் கடந்து வர உதவும் முக்கியமான ஆதரவாளராக நீங்களே இருக்கிறீர்கள்.

என் குழந்தை பள்ளி தொடர்பான பதற்றத்தை அனுபவித்து வருகிறதா என்பதை நான் எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது?

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளில் பலவற்றை உங்கள் குழந்தை வெளிப்படுத்தினால், அவர்கள் பள்ளி தொடர்பான பதற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

- பள்ளிக்கு செல்லாத நாட்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்
- பள்ளியில் சக மாணவர்களுடனான தொடர்பு குறைதல்
- கல்வியில் செயல்திறன் குறைதல்
- பள்ளிக்குச் செல்வதில் ஆர்வமின்மை
- பள்ளிக்குச் செல்வதைப் பற்றிய கவலைகள்
- பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டிய நேரத்தில், சிறு குழந்தைகளிடம் காணப்படும் அடம்பிடித்தல், பள்ளி செல்ல மறுத்தல், அழுதல் அல்லது கோபப்படுதல்
- பதற்றத்தின் போது ஏற்படும் உடல் அறிகுறிகள் - தலைவலி, வயிற்றுவலி மற்றும் பிற உடல் வலிகள்
- பள்ளிக்குச் செல்வதை நினைக்கும்போது ஏற்படும் மனச்சோர்வு

பள்ளி தொடர்பான பதற்றம் மற்றும் மனஅழுத்தத்தை சமாளிக்க என் குழந்தைக்கு நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

மனஅழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை எதிர்கொள்ளும் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பல வழிகளில் ஆதரவளிக்கலாம்:

- உங்கள் குழந்தை முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்ளும் வகையில், பள்ளி தொடர்பான அன்றாட நடைமுறைகளை ஒரே மாதிரியாக இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்வது, உங்கள் குழந்தை பாதுகாப்பாக உணரவும் மனஅழுத்தம் குறையவும் உதவும்.
- [அமைதியாக இருக்க ஒன்றிணைந்து பயிற்சி செய்யவும்](#). மன அமைதிக்கான பயிற்சிகள், அழுத்தம், அசௌகரியம் மற்றும் கவலை போன்ற உணர்வுகளைக் குறைக்க உதவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் பதற்றமான எண்ணங்களை ஆராய்ந்து, அவற்றிற்குப் பதிலாக மிகவும் சமநிலையான எண்ணங்களை உருவாக்க உதவுங்கள். உதாரணமாக, 'இந்த மாதிரியான கவலை உங்கள் நண்பருக்கு இருந்தால், அவரிடம் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்?' அல்லது 'உங்கள் நண்பர் உங்களிடம் என்ன கூறுவார்?' என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.
- பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு உதவும் வகையில் துணிச்சலான மற்றும் யதார்த்தமான நடவடிக்கைகளை உங்கள் குழந்தைக்கு எடுப்பதற்கு ஆதரவளியுங்கள். பள்ளிக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கும் அளவைப் பொறுத்து, இது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வேறுபடலாம்.
- உங்கள் குழந்தையை தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதற்கு ஊக்குவியுங்கள். அவர்களின் துணிச்சலான முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள், அவர்களின் முந்தைய சாதனைகளை நினைவூட்டுங்கள், மேலும் புதிய சவால்களை எதிர்கொள்ள அவர்களுக்கு ஆதரவளியுங்கள்.



என் குழந்தை விடுமுறை எடுத்த நாளுக்குப் பிறகு, அவர் மீண்டும் பள்ளிக்குத் செல்வதற்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்?

குறிப்பிட்ட காலம் பள்ளிக்கு செல்லாத பிறகு, உங்கள் குழந்தை மீண்டும் பள்ளிக்குத் செல்ல உதவக்கூடிய சில உத்திகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. புதிய அணுகுமுறையின் பலன்கள் உடனடியாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். புதிய உத்தி ஒன்றின் பயன்கள் வெளிப்படுவதற்கு சிறிது காலம் ஆகலாம். நீங்கள் நம்பிக்கை குறைவாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் மேலும் உங்களுக்குப் பொருத்தமாகத் தோன்றும் புதிய அணுகுமுறைகளை முயற்சி செய்து கொண்டே இருங்கள்.

- உங்கள் குழந்தை மீண்டும் பள்ளிக்குத் திரும்புவார் என்று நம்புங்கள், அந்த நம்பிக்கையை அவர்களுடனும் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- பள்ளிக்கு செல்வது தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகளைத் தெளிவாகத் தெரிவியுங்கள் (உதாரணமாக, எப்போது வீட்டில் இருக்க அனுமதிக்கலாம், எப்போது அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதைக் கூறுங்கள்). வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம். சில நேரங்களில் உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல முடியாத அளவிற்கு உடல்நலக் குறைவுடன் இருக்கலாம். இருப்பினும், தொடர்ந்து பள்ளிக்குச் செல்வது தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், பதற்ற உணர்வுகளைக் குறைக்கவும் உதவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகளைக் கேட்டு, அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு ஆதரியுங்கள். இதன் மூலம், அவர்கள் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகள் கவனிக்கப்படுகின்றன என்ற செய்தியை அவர்கள் அறிவார்கள். இது நம்பிக்கையையும் வளர்க்க உதவுகிறது, அந்த நம்பிக்கை, சமாளிக்கும் உத்திகளை முயற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்கும்.
- முடிந்தவரை, பள்ளிக் குழுவினருடனும் உங்கள் குழந்தையுடனும் இணைந்து, பள்ளிக்கு மீண்டும் செல்வதற்கான ஒரு மாற்றுத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். இந்த மாற்றுத் திட்டம், அவர்கள் வெற்றிகரமாக மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு உதவும். இதில் படிப்படியாக பள்ளிக்கு மீண்டும் செல்லும் நடைமுறை, குறைக்கப்பட்ட கல்வி தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகள், மாணவர் சௌகரியமாக அணுகக்கூடிய முக்கிய நபர்களை அடையாளம் காணுதல், மற்றும் பதற்றம் அதிகமாக இருக்கும் போது அவர்கள் என்ன செய்யலாம் என்பவை அடங்கியிருக்கலாம்.

கூடுதல் உதவியை நான் எப்போது அணுக வேண்டும்?

பல்வேறு உத்திகளை முயற்சி செய்த பிறகும், உங்கள் குழந்தையிடம் முன்னேற்றம் காணப்படவில்லை என்றால், மேலும் பள்ளிக்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பது தொடர்ந்து ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தால், வெளிப்புற உதவியை நாட வேண்டிய நேரமாக இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் வகுப்பு ஆசிரியரிடமோ அல்லது நீங்கள் சௌகரியமாக அணுகக்கூடிய வேறு ஏதேனும் பள்ளி ஊழியரிடமோ பேசுங்கள்.

கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவுகளுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- **கற்பிக்கும் ஊழியர்கள்**, உங்கள் குழந்தையின் அட்டவணை மற்றும்/அல்லது கல்வி தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகளில் மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் உதவலாம். மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கான மாற்றத்திற்குத் தயாராவதற்கும் அவர்கள் உதவக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் ஆதரவளிக்கலாம் என்பதைப் பற்றி கலந்துரையாட பள்ளிக் குழுவினருடன் ஒரு சந்திப்பை நீங்கள் கோரலாம்.
- **மாணவர் ஆதரவு ஊழியர்கள்** சமாளிக்க உதவும் வகையில், பள்ளியில் பயன்படுத்தக்கூடிய சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கும் உதவ முடியும்.
- உங்கள் குழந்தை பள்ளி செல்வதற்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் படிப்படியாக பள்ளிக்கு வருவதற்கான திட்டத்தை உருவாக்க **பள்ளியின் மனநல நிபுணர்கள்** உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து செயல்படுவார்கள்.



- நீண்டகால சிகிச்சை தேவைப்படும் தீவிரமான கவலைகள் இருந்தால், பள்ளி மனநல நிபுணர்கள் குழந்தைகளுக்கான மனநல சேவைகளுக்கு பரிந்துரை வழங்க உதவலாம். மேலும், அந்தச் சேவைகளுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, வழங்கப்படும் பரிந்துரைகள் மற்றும் உத்திகளுக்கு பள்ளியில் போதுமான ஆதரவு கிடைப்பதை உறுதிசெய்யலாம்.

நீங்கள் பின்வருபவனவற்றையும் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

- [சில்ட்ரன்ஸ் மெண்டல் ஹெல்த் ஒன்ராறியோ](#) - உங்கள் பகுதியில் உள்ள முன்பதிவில்லாச் சிகிச்சையகங்கள் (இணையதளம் வாயிலாக அல்லது நேரில்), தொடர்ச்சியான ஆலோசனை, சிகிச்சை மற்றும் தீவிர மற்றும் சிறப்பு சிகிச்சை உள்ளிட்ட இலவச மனநல சேவைகளை வழங்குகிறது. பரிந்துரைகள் தேவையில்லை.
- [ஒன் ஸ்டாப் டாக்](#) - தேவைப்படும்போது கூடுதல் அதரவுக்கான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும் அணுகவும் ஒன்ராறியோவில் எங்கிருந்தும் ஒரு சிகிச்சையாளருடன் உடனடியாக இங்கு தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- [யூத் வெல்னஸ் ஹப்ஸ் ஒன்ராறியோ](#) - பல ஒன்ராறியோ சமூகங்களில் பல வகையான சேவைகளைப் பெற முடியும். நேரில் வந்தோ அல்லது முன்பதிவு மூலமாகவோ இந்த இலவச சேவைகளை எளிதாகப் பெறலாம்.

மனநலப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு ஆதரவளிப்பது சவாலானதாக இருக்கலாம்; எனவே, உங்களுக்கான ஆதரவையும் பெறுவதைக் குறித்து பரிசீலிக்கவும். இதே போன்ற அனுபவங்களை எதிர்கொள்ளும் பிற பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைவதற்காக, [பேரண்ட்ஸ் ஃபார் சில்ட்ரன்ஸ் மெண்டல் ஹெல்த்](#)-ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

பயனுள்ள வளங்கள்

- <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/>

சான்றாதாரங்கள்

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/>



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario By Your Side

பக்கம் 04
www.smho-smso.ca