



பாடசாலை தொடர்பான மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை சமாளிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளித்தல்

எங்களில் பெரும்பாலானோர் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் பதற்றத்தை அனுபவித்திருப்போம்: அதாவது, எதிர்காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் ஒரு நிகழ்வைப் பற்றிய நடுக்கம் அல்லது அச்சத்தின் காரணமாக ஏற்படும் பதட்டப்பு, பதட்டக்கும் இதயம் மற்றும் இறுக்கமான மார்பு போன்றவை. பிள்ளையைப் பொறுத்தவரை, பதற்றம் ஒரு நோக்கத்திற்கு உதவவும் கூடும். உதாரணமாக, ஒரு விளையாட்டுத் தேர்வுக்கு முன்னரோ, அல்லது காலை அறிவிப்புகளைப் படிப்பதற்குச் சில வினாடிகளுக்கு முன்னரோ பதற்றமாக உணர்வது இயல்பானதே. மேலும், குறைந்த அளவிலான பதற்றம் உங்கள் பிள்ளைக்குக் கவனம் செலுத்துதல், சிக்கல்களைத் தீர்த்தல் மற்றும் அச்சுறுத்தலைக் கண்டறிதல் போன்ற விடயங்களில் உதவலாம். ஆனால், மன அழுத்தம் அதிகரித்து, பாடசாலை மற்றும் வீட்டில் உங்கள் பிள்ளையின் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் திறனைப் பாதிக்கும்போது, ஆதரவு தேவைப்படும் ஒரு மனநலப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாக அது இருக்கலாம்.

சில சிறுவர்களுக்கு, பதற்றத்துக்கான மிக முக்கியமான காரணம் பாடசாலை ஆகும்.

இந்த வளம், பாடசாலை தொடர்பான தங்கள் பிள்ளையின் பதற்றத்தைக் கையாள்வதற்கும், அதற்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உதவும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டது.

கவனத்திற் கொள்க: நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் போது, உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள பிள்ளை ஒரு பதின்ம வயதினராகவோ அல்லது இளம் பராயத்தவராகவோ இருக்கலாம் என்பதையும், நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளைப் பராமரித்து வரக்கூடும் என்பதையும் நாங்கள் கருதுகிறோம்.

பாடசாலையுடன் தொடர்புடைய பதற்றத்துடன் பிரத்தியேகமாகத் தொடர்பில்லாத பல காரணங்களுக்காக மாணவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கிறார்கள். சக மாணவர்களுடன் பொருந்திப் போவது மற்றும் அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவது குறித்த கவலைகள் சிலரின் வருகைப் பதிவைப் பாதிக்கலாம். மற்றவர்கள் பாடசாலையில் பாகுபாடு மற்றும்/அல்லது கொடுமைப்படுத்துதலை அனுபவிக்கக்கூடும், இது பாடசாலையை ஒரு பாதுகாப்பற்ற இடமாக மாற்றுகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், இந்தக் கவலைகளை நிவர்த்தி செய்யும் ஒரு செயல்திறன் மிக்க நடவடிக்கை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் பிள்ளை பாடசாலையில் இனவெறி, ஒரினச்சேர்க்கையாளர் வெறுப்பு, அல்லது பிற வகையான பாரபட்சம் அல்லது கொடுமைப்படுத்துதலை எதிர்கொண்டிருந்தால், அந்தச் சூழ்நிலையைச் சரிசெய்ய உங்கள் பாடசாலை அதிபரை அணுகவும்.



பாடசாலை தொடர்பான பதற்றம் என்றால் என்ன?

எல்லா வயது மாணவர்களையும் பாதிக்கக்கூடிய பாடசாலை தொடர்பான பதற்றம் என்பது, நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல், ஒப்படைகளை/பரீட்சைகளை முடித்தல் அல்லது வகுப்பில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தல் போன்ற பாடசாலை மற்றும் பாடசாலைச் செயல்பாடுகள் மீதான அதீத பயம் ஆகும். ஒரு பெற்றோராக/பராமரிப்பாளராக, உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடசாலை தொடர்பான பதற்றத்தை சமாளிக்க உதவுவதில் நீங்களே பெரும்பாலும் முதன்மையான ஆதரவாளராக இருக்கிறீர்கள்.

எனது பிள்ளை பாடசாலை தொடர்பான பதற்றத்தை அனுபவிக்கிறாரா என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

உங்கள் பிள்ளை கீழே உள்ள அறிகுறிகளில் பலவற்றைக் காட்டினால், அவர் பாடசாலை தொடர்பான பதற்றத்தால் சிரமப்படக்கூடும்.

- அதிகரித்தளவல் பாடசாலை சமூகமளிக்காமை
- பாடசாலையில் சக மாணவர்களுடனான தொடர்பு குறைதல்
- குறைவான கல்வி சார்ந்த அடைவுகள்
- பாடசாலைக்குச் செல்வதில் ஆர்வமின்மை
- பாடசாலைக்குச் செல்வது பற்றிய கவலைகள்
- பாடசாலைக்குச் செல்லும் நேரம் வரும்போது சிறு குழந்தைகளிடம் காணப்படும் அடாவடித்தனம்/மறுத்தல்/அழுகை/அடம்பிடித்தல்
- பதற்றத்தின் உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் - தலைவலி, வயிற்று வலி, பிற வலிகள் மற்றும் நோவுகள்
- பாடசாலைக்குச் செல்வது தொடர்பான மனச்சோர்வு

பாடசாலை தொடர்பான பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க எனது பிள்ளைக்கு உதவ நான் என்ன செய்ய முடியும்?

மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தைக் கையாள உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிக்கப் பல வழிகள் உள்ளன:

- பாடசாலையைச் சுற்றி ஒரு எதிர்வுகூறுக்கூடிய வழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள். என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை முன்கூட்டியே அறிவது, உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாக உணர உதவுவதோடு, மன அழுத்த அளவுகளையும் குறைக்கிறது.
- [ஒன்று சேர்ந்து நிதானமாக இருக்கப் பழகுவங்கள்](#). மன அழுத்தம், சங்கடம் மற்றும் கவலை போன்ற உணர்வுகளைக் குறைக்க உடல் தளர்த்தல் உத்திகள் உதவும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்குக் கவலையான எண்ணங்களை எதிர்கொண்டு, அவற்றை மேலும் சமநிலையான எண்ணங்களால் மாற்றுவதற்கு உதவுங்கள். உதாரணமாக, “இந்தக் கவலையில் இருக்கும் ஒரு நண்பரிடம் நீ என்ன சொல்வாய்?” அல்லது “உனது நண்பர் உன்னிடம் என்ன சொல்வார்?” என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.
- பாடசாலைக்குச் செல்வதை நோக்கிய துணிச்சலான மற்றும் யதார்த்தமான நடவடிக்கைகளை எடுக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளியுங்கள். பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுக்கும் அளவைப் பொறுத்து இது மாறுபடும்.
- உங்கள் பிள்ளையைத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்ய ஊக்குவியுங்கள். அவருடைய துணிச்சலான முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள், முந்தைய சாதனைகளை அவருக்கு நினைவூட்டுங்கள், மேலும் புதிய சவால்களை எதிர்கொள்ள அவருக்கு ஆதரவளியுங்கள்.



சமூகமளிக்காமைக்குப் பிறகு எனது பிள்ளை மீண்டும் பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கு நான் எப்படி உதவ முடியும்?

சமூகமளிக்காமைக்குப் பிறகு உங்கள் பிள்ளை மீண்டும் பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்குப் பின்வரும் உத்திகள் உதவக்கூடும். நீங்கள் உடனடியாக வெற்றி அடையாமல் போகலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; ஒரு புதிய உத்தியின் பலன்கள் வெளிப்பட காலம் எடுக்கலாம். நீங்கள் சோர்வாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, உங்களுக்குப் பொருத்தமான புதிய அணுகுமுறைகளைத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளை மீண்டும் பாடசாலைக்குத் திரும்புவார் என்று நம்புங்கள், அந்த நம்பிக்கையை அவருடனும் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- பாடசாலை வருகை தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகளைத் தெரிவிக்கவும் (உதாரணமாக, எப்போது வீட்டில் இருக்க அனுமதிக்கப்படுகிறது, எப்போது அனுமதிக்கப்படவில்லை). வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் நடக்கும், சில சமயங்களில் உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியாத அளவுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம்; இருப்பினும், சீரான வருகை தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், பதற்ற உணர்வுகளைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.
- உங்கள் பிள்ளையின் உணர்வுகளைக் கேட்டு, அவற்றை அங்கீகரிப்பது. தான் புரிந்துகொள்ளப்பட்டேன், தன்னுடைய கருத்துக்கள் கேட்கப்பட்டன என்ற செய்தியை இது வழங்கும். இது நம்பிக்கையை வளர்க்கவும் உதவுகிறது, இது சமாளிக்கும் உத்திகளை முயற்சிப்பதற்கான வழியைத் திறக்கலாம்.
- முடிந்தவரை பாடசாலை நிர்வாகக் குழு மற்றும் உங்கள் பிள்ளையுடன் இணைந்து, பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கான ஒரு நிலைமாற்றத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ஒரு நிலை மாற்றத் திட்டம், அவர் வெற்றிபெற உதவும். அதில், படிப்படியாகத் திரும்புதல் செயல்முறை, குறைக்கப்பட்ட கல்வி எதிர்பார்ப்புகள், மாணவர் வசதியாக உணரும் முக்கிய நபர்களை அடையாளம் காணுதல், மற்றும் பதற்றம் அதிகமாக இருக்கும்போது அவர் என்ன செய்யலாம் என்பன அடங்கியிருக்கலாம்.

மேலதிக உதவியை நான் எப்போது நாட வேண்டும்?

பல்வேறு உத்திகளை முயற்சி செய்த பிறகும் உங்கள் பிள்ளையிடம் முன்னேற்றத்தைக் காணவில்லை என்றாலோ, அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுப்பது ஒரு பிரச்சனையாகத் தொடர்ந்தாலோ, வெளி உதவியாரின் நாட வேண்டிய நேரமா அது இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையின் வகுப்பாசிரியரிடமோ அல்லது உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வேறு எவரேனும் பாடசாலை ஊழியரிடமோ பேசுங்கள்.

கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவுகளுக்கான உதாரணங்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- **ஆசிரியர்கள்** உங்கள் பிள்ளையின் கால அட்டவணையையோ அல்லது கல்விசார் எதிர்பார்ப்புகளையோ மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் உதவலாம். மீண்டும் பாடசாலைக்குத் திரும்புவதற்கான நிலை மாற்றத்திற்குத் தயாராவதற்கும் அவர்கள் உதவலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்துக் கலந்துரையாட, நீங்கள் பாடசாலைக் குழுவுடன் ஒரு சந்திப்பைக் கோரலாம்.
- **மாணவர் ஆதரவுப் பணியாளர்கள்** உங்கள் பிள்ளை நாள் முழுவதும் சமாளித்துக்கொள்ள உதவும் வகையில், பாடசாலையில் சமாளிப்பு உத்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், அவற்றைப் பயன்படுத்த ஆதரவளிக்கவும் உதவ முடியும்.
- **பாடசாலை மனநல நிபுணர்கள்**, உங்கள் பிள்ளையின் வரவுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், திறன் மேம்பாட்டுடன் கூடிய படிப்படியான நுழைவுத் திட்டத்தில் அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்ற முடியும்.
- **நீண்ட கால சிகிச்சை** தேவைப்படும் மிகவும் தீவிரமான பிரச்சனைகளுக்கு, பாடசாலை மனநல நிபுணர்கள், சிறுவர் மனநல சேவைகளுக்குப் பரிந்துரை செய்ய உதவுவதோடு, பரிந்துரைகள் மற்றும் உத்திகளுக்குப் பாடசாலையில் போதுமான ஆதரவு கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய அந்தச் சேவைகளுடன் இணைந்து பணியாற்றவும் முடியும்.



நீங்கள் பின்வருவோரையும் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

- [சில்ட்ரன் மென்டல் ஹெல்த் ஒன்ராறியோ \(Children's Mental Health Ontario\)](#) - உங்கள் பகுதியில் உள்ள இலவச மனநல சிகிச்சையை அணுகலாம், இதில் முன்பதிவு இன்றி சிகிச்சை பெறக்கூடிய கிளினிக்குகள் (மெய்நிகர் மற்றும் நேரில்), தொடர்ச்சியான ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை, தீவிர மற்றும் விசேட சிகிச்சை என்பன உள்ளடங்குகின்றன. பரிந்துரைகள் எதுவும் அவசியமில்லை.
- [வன் ஸ்டொப் டோக் \(One Stop Talk\)](#) - ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும், தேவைப்படும் போது மேலதிக ஆதரவை அணுகவும் ஒன்ராறியோவில் எங்கிருந்தும் ஒரு சிகிச்சையாளருடன் உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- [யூத் வெல்னஸ் ஹப்ஸ் \(Youth Wellness Hubs\)](#) - பல ஒன்ராறியோ சமூகங்களில் பலதரப்பட்ட சேவைகளை அணுகுவதற்கு முடியும். நேரடியாகவோ அல்லது முன்பதிவு மூலமாகவோ இலவச சேவைகளை எளிதாகப் பெறலாம்.

ஒரு மனநலப் பாதிப்பை அனுபவிக்கிற பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதென்பது ஒரு சவாலான விடயமாக இருக்க முடியும், உங்கள் சொந்த ஆதரவுகளை நாடுவதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கின்ற ஏனைய பெற்றோர்களுடனும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடனும் தொடர்பு கொள்வதற்கு [சிறுவர்களின் மனநலத்துக்கான பெற்றோர்கள் \(Parent's for Children's Mental Health\)](#) ஐ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

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/>

குறிப்புகள்

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/>

