



اسکول سے متعلق تناؤ اور اضطراب میں اپنے بچے کی معاونت کرنا

ہم میں سے اکثر کو کسی نہ کسی موقع پر اضطراب کا سامنا کرنا پڑا ہے: پیٹ میں کھلبلی، تیز دھڑکن اور سینے میں جکڑن جو کسی آنے والے واقعے کے بارے میں فکر یا گھبراہٹ کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔ کسی بچے کے لیے، اضطراب ایک مقصد کی تکمیل بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کھیلوں کے انتخابی مرحلے سے پہلے یا صبح کے اعلانات پڑھنے سے چند لمحے قبل گھبراہٹ محسوس کرنا بالکل معمول کی بات ہے۔ مزید یہ کہ، کم سطح کا اضطراب آپ کے بچے کو توجہ مرکوز کرنے، مسائل حل کرنے اور خطرے کو پہچاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ لیکن جب دباؤ کی سطح بڑھ جائے اور آپ کے بچے کی اسکول اور گھر کی روزمرہ سرگرمیوں میں شمولیت متاثر ہو، تو یہ ذہنی صحت کے مسئلے کی نشاندہی کر سکتا ہے جس کے لیے معاونت درکار ہوتی ہے۔

کچھ بچوں کے لیے، اضطراب کا سب سے بڑا سبب خود اسکول ہوتا ہے۔

یہ مواد والدین اور نگہداشت کنندگان کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ اپنے بچے کے اسکول سے متعلقہ اضطراب کو سمجھ سکیں اور اس میں رہنمائی فراہم کر سکیں۔

نوٹ: اگرچہ ہم ہر جگہ "بچہ" استعمال کرتے ہیں، تاہم ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ آپ کی نگہداشت میں موجود بچہ ایک نو عمر یا نوجوان بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ایک سے زیادہ بچوں کی نگہداشت کر رہے ہوں۔

طلباء کے اسکول سے دور رہنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جو صرف اسکول سے متعلقہ اضطراب تک محدود نہیں ہوتیں۔ کچھ کے لیے ہم عمر ساتھیوں میں گھلنے ملنے اور قبول کیے جانے کی فکر ان کی حاضری کو متاثر کر سکتی ہے۔ دیگر کو اسکول میں امتیازی سلوک اور/یا غنڈہ گردی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو اسے ایک غیر محفوظ جگہ بناتا ہے۔ ایسی صورتوں میں ایک فعال رد عمل درکار ہوتا ہے جو ان خدشات کو دور کرے۔ اگر آپ کے بچے کو اسکول میں نسل پرستی، بومو فوبیا، یا امتیازی سلوک یا غنڈہ گردی کی دیگر اقسام کا سامنا ہوا ہے، تو صورتحال سے نمٹنے کے لیے اپنے اسکول کے پرنسپل سے رابطہ کریں۔

اسکول سے متعلقہ اضطراب کیا ہے؟

اسکول سے متعلقہ اضطراب، جو ہر عمر کے طلباء کو متاثر کر سکتا ہے، اسکول اور اسکول کی سرگرمیوں، جیسے دوست بنانا، اسائنمنٹس/ٹیسٹ مکمل کرنا، یا کلاس میں سوالات کے جوابات دینے کا حد سے زیادہ خوف ہے۔ والدین/نگہداشت کنندہ کے طور پر، آپ اکثر اپنے بچے کو اسکول سے متعلقہ اضطراب پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے بنیادی معاون فرد ہوتے ہیں۔

میں کیسے جانوں کہ میرا بچہ اسکول سے متعلق اضطراب کا شکار ہے؟

اگر آپ کا بچہ درج ذیل میں سے کئی علامات ظاہر کرتا ہے، تو ممکن ہے کہ وہ اسکول سے متعلق اضطراب سے نبرد آزما ہو۔

- اسکولوں میں غیر حاضریوں کی تعداد میں اضافہ
- ہم جماعتوں سے تعلق میں کمی
- تعلیمی کارکردگی میں کمی
- اسکول میں دلچسپی کی کمی



- اسکول جانے کے بارے میں پریشانی
- جب اسکول کا وقت ہو تو چھوٹے بچوں کا ضد کرنا/انکار کرنا/رونا/غصہ کرنا
- پریشانی کی جسمانی علامات - سر درد، پیٹ میں درد، دیگر درد اور تکالیف
- اسکول جانے سے متعلق اداسی یا کم حوصلگی

میں اپنے بچے کے اسکول سے متعلق اضطراب اور تناؤ کو سنبھالنے میں مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنے بچے کو تناؤ اور اضطراب میں مدد دے سکتے ہیں:
- اسکول کے گرد ایک متوقع معمول قائم رکھیں۔ جاننا کہ کیا ہونے والا ہے، آپ کے بچے کو محفوظ محسوس کراتا ہے اور تناؤ کی سطح کو کم کرتا ہے۔
- ایک ساتھ پرسکون رہنے کی مشق کریں۔ آرام کی حکمت عملیاں دباؤ، تکلیف اور پریشانی کے احساسات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنے بچے کو اس کے فکرمند خیالات کو چیلنج کرنے اور انہیں زیادہ متوازن خیالات سے بدلنے میں مدد دیں۔ مثال کے طور پر، آپ پوچھ سکتے ہیں، "اگر یہ فکر کسی دوست کو ہو تو آپ اسے کیا کہیں گے؟" یا "آپ کا دوست آپ سے کیا کہے گا؟"
- اپنے بچے کو اسکول جانے کے لیے جرات مندانہ اور حقیقت پسندانہ قدم اٹھانے میں سہارا دیں۔ یہ صورتحال اسکول سے گریز کی سطح کے مطابق مختلف نظر آئے گی۔
- اپنے بچے کو کوشش جاری رکھنے کی ترغیب دیں۔ ان کی بہادر کوششوں کو سراہیں، پچھلی کامیابیاں یاد دلائیں اور نئے چیلنجز کا سامنا کرنے میں ان کی معاونت کریں۔

میں اپنے بچے کو غیر حاضری کے بعد دوبارہ اسکول جانے کے عمل میں کس طرح معاونت فراہم کر سکتا/سکتی ہوں؟

- مندرجہ ذیل حکمت عملیاں آپ کے بچے کو غیر حاضری کے بعد اسکول واپس جانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ذہن نشین رکھیں کہ شاید آپ فوراً کامیاب نہ ہوں؛ نئی حکمت عملی کے فوائد ظاہر ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔ تسلیم کریں کہ آپ حوصلہ شکنی محسوس کر رہے ہیں اور نئے طریقے آزماتے رہیں جو آپ کے ساتھ ہم آہنگ ہوں۔
- یقین رکھیں کہ آپ کا بچہ اسکول واپس جائے گا اور یہ یقین اس کے ساتھ بانٹیں۔
- اسکول میں حاضری کے بارے میں توقعات سے آگاہ کریں (مثلاً، کب گھر میں رہنے کی اجازت ہے اور کب نہیں ہے)۔ زندگی میں اتار چڑھاؤ آتے ہیں، اور کبھی کبھی ایسے مواقع بھی آتے ہیں جب آپ کا بچہ اسکول جانے کے لیے کافی حد تک تندرست نہیں ہوتا؛ تاہم، مستقل حاضری اعتماد پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے اور اضطراب کے احساسات کو کم کرتی ہے۔
- اپنے بچے کے جذبات کو سنیں اور انہیں درست مانیں۔ اس سے یہ پیغام جاتا ہے کہ ان کو سمجھا اور سنا گیا ہے۔ یہ اعتماد پیدا کرنے میں بھی مدد کرتا ہے، جو مقابلہ کرنے کی حکمت عملیاں آزمانے کا راستہ کھول سکتا ہے۔
- جہاں ممکن ہو، اسکول کی ٹیم اور اپنے بچے کے ساتھ مل کر اسکول واپسی کے لیے ایک منتقلی کا منصوبہ تیار کریں۔ منتقلی کا منصوبہ انہیں کامیابی کے لیے تیار کرنے میں مدد کرے گا۔ اس میں بتدریج اسکول واپسی کا عمل، کم تعلیمی توقعات، ان اہم افراد کی نشاندہی شامل ہو سکتی ہے جن کے ساتھ طالب علم خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے، اور یہ کہ شدید اضطراب کی حالت میں وہ کیا کر سکتا ہے۔

مجھے اضافی مدد کے لیے کب رجوع کرنا چاہیے؟

- اگر مختلف حکمت عملیاں آزمانے کے بعد بھی آپ کے بچے میں بہتری نظر نہ آئے اور اسکول سے گریز مسئلہ بنا رہے، تو شاید وقت آگیا ہے کہ بیرونی مدد حاصل کی جائے۔ اپنے بچے کے کلاس روم کے استاد یا اسکول کے عملے کے کسی اور رکن سے بات کریں جس کے ساتھ آپ آرام دہ محسوس کریں۔

دستیاب معاونتوں کی مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- **تدریسی عملہ** آپ کے بچے کے شیڈول اور/یا تعلیمی توقعات میں ترمیم کر کے مدد کر سکتا ہے۔ وہ اسکول واپسی کے لیے منتقلی کی تیاری میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ اسکول کی ٹیم کے ساتھ میٹنگ کی درخواست کر سکتے ہیں تاکہ اس بات پر تبادلہ خیال کیا جا سکے کہ اپنے بچے کی بہترین معاونت کیسے کی جائے۔



- **طلباء کا معاون عملہ** اسکول میں مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں کو شیئر کرنے اور ان پر عمل کرنے میں مدد دے سکتا ہے تاکہ آپ کا بچہ پورے دن کو بہتر طریقے سے گزار سکے۔
- **اسکول کے ذہنی صحت کے ماہرین** آپ کے بچے کے ساتھ تدریجی داخلے کے منصوبے اور مہارتوں کی نشوونما پر کام کر سکتے ہیں تاکہ اس کی حاضری میں معاونت کی جا سکے۔
- **زیادہ سنگین خدشات** جن کے لیے طویل مدتی علاج درکار ہو، ان میں اسکول کے ذہنی صحت کے ماہرین بچے کو ذہنی صحت کی خدمات کے لیے ریفر کر سکتے ہیں اور ان خدمات کے ساتھ تعاون کر کے یہ یقینی بنا سکتے ہیں کہ اسکول میں تجاویز اور حکمت عملیوں کو مناسب معاونت ملے۔

آپ یہاں بھی رابطہ کر سکتے ہیں:

- **چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اونٹاریو (Children's Mental Health Ontario)** - اپنے علاقے میں ذہنی صحت کے مفت علاج تک رسائی حاصل کریں، بشمول واک ان کلینکس (ورچوئل اور بالمشافہ) جاری مشاورت اور تھیراپی، اور انتہائی نگہداشت پر مبنی اور خصوصی علاج۔ ریفرلز کی ضرورت نہیں۔
- **ون اسٹاپ ٹاک (One Stop Talk)** - اونٹاریو میں کہیں بھی موجود کسی تھیراپسٹ سے فوراً رابطہ کریں تاکہ ایک منصوبہ بنایا جا سکے اور ضرورت پڑنے پر اضافی معاونت حاصل کی جا سکے۔
- **یوتھ ویلنیس ہبز اونٹاریو (Youth Wellness Hubs Ontario)** - اونٹاریو کی متعدد کمیونٹیز میں خدمات کی ایک وسیع رینج تک رسائی حاصل کریں۔ واک ان یا اپائنٹمنٹ کے ذریعے آسانی سے مفت خدمات تک رسائی حاصل کریں۔
- **ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے والے بچے کی مدد کرنا مشکل ہو سکتا ہے؛ اپنے لیے بھی مدد حاصل کرنے پر غور کریں۔ والدین برائے بچوں کی ذہنی صحت (Parent's for Children's Mental Health)** سے رابطہ کریں تاکہ آپ ایسے دوسرے والدین اور نگہداشت کنندگان سے جڑ سکیں جو اسی طرح کے تجربات سے گزر رہے ہیں۔

مفید ذرائع

- <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>

حوالہ جات

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>

