

**درمان امتناع از مدرسه**  
(راهنمایی برای والدینی که کودکان  
رفتار امتناع از مدرسه دارد)

## فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجمان
۸	۱ رفتار امتناع از مدرسه چیست؟
۳۳	۲ انواع مختلف رفتار امتناع از مدرسه
۶۴	۳ کودکانی که برای اجتناب از پریشانی کلی از رفتن به مدرسه امتناع می کنند
۹۸	۴ کودکانی که برای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی از رفتن به مدرسه امتناع می کنند
۱۳۶	۵ کودکانی که برای جلب توجه از رفتن به مدرسه امتناع می کنند
۱۶۴	۶ کودکانی که برای انجام فعالیت‌های مفرح در خارج از مدرسه از رفتن به مدرسه امتناع می کنند
۱۹۴	۷ پیشگیری و شرایط خاص
۲۰۴	خواندنی‌ها و منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۰۷	واژه نامه انگلیسی به فارسی

## یادداشت مترجمان

پیش از هر چیز لازم می‌دانیم که مراتب سپاس خود را از استاد گران‌پایه و ارجمندمان، جناب آقای دکتر محمد سجاد صیدی (عضو هیئت‌علمی گروه مشاوره دانشگاه رازی) که همواره لطف و حمایت بی‌کرانشان، روشنی‌بخش مسیرمان بوده و با معرفی کتاب حاضر ما را به‌سوی ترجمهٔ این اثر هدایت نمودند، به‌عمل آوریم.

شایان کرمی

هانا صبوری

## رفتار امتناع از مدرسه<sup>۱</sup> چیست؟

«جانانان هفته گذشته به مدرسه نرفته است! انگار نمی توانم صبح ها او را از تخت خواب جدا کنم. من بسیار ناامید شده ام. چه کاری می توانم انجام دهم؟»

«اشلی هر روز صبح برای رفتن به مدرسه مشکلات زیادی دارد. او بسیار گریه می کند و به نظر می رسد بسیار ناراحت است. این برای همه ما بسیار استرس زاست. چگونه می توانیم به دخترمان کمک کنیم؟»

«من تازه فهمیدم که رچی از برخی کلاس های مدرسه غیبت می کند. نمی توانم باور کنم! چرا این کار را می کند؟ حالا چه می شود؟»

«انگار افسرده است به خصوص در شب های یکشنبه. او همیشه از ما می خواهد که آموزش غیرحضور داشته باشد. بسیار گیج شده ام. آیا باید در خانه به او آموزش بدهم؟»

«من هر روز صبح، فقط بعد از یک مبارزه طولانی می توانم مدیسن را به مدرسه ببرم! واقعاً از این وضعیت خسته شده ام. برای حل این مشکل چه کاری می توانیم انجام دهیم؟»

«گیسلا تمام وقت در مدرسه گریه می کند و همیشه می خواهد که من آنجا حضور داشته باشم. در زمین بازی هنگامی که می خواهم او را ترک کنم به من آویزان می شود. من بسیار نگرانم. آیا باید چند روز قید کارم را بزنم و با او به کلاس بروم؟»

«به نظر می رسد برت هر روز صبح قبل از رفتن به مدرسه سردرد و معده درد دارد. او می گوید

---

1. School Refusal Behavior

نمی‌تواند به مدرسه برود. آیا باید مجبورش کنم به مدرسه برود؟ مشکل چیست؟»

کدام‌یک از این موقعیت‌ها ممکن است برای شما رخ داده باشد؟ هنگامی که کودک با حضور در مدرسه مشکل دارد یا برای رفتن به مدرسه بسیار ناراضی و ناراحت به نظر می‌رسد، اعضای خانواده اغلب ناامید، آشفته، شوکه، گیج و عصبانی می‌شوند. اما این قابل درک است. ما به‌طور طبیعی انتظار داریم کودکانمان غذای خود را بخورند، با دوستانشان بازی کنند، شب بخوابند و صبح به مدرسه بروند! اگر کودک در انجام هر یک از این موارد با مشکل مواجه شود، آنگاه در خانواده تنش به وجود می‌آید، همه می‌جنگند و شما ممکن است با سردرگمی بگویید: حالا چه کنیم؟ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چگونه می‌توانم کودکم را به مدرسه بازگردانم؟ همه این واکنش‌ها کاملاً طبیعی است.

داشتن کودکی که با حضور در مدرسه مشکل دارد بسیار ناراحت‌کننده است، به خاطر اینکه ما دوست نداریم کودکانمان آشفته شوند و نگرانیم که اگر آن‌ها ترک تحصیل کنند چه اتفاقی خواهد افتاد. بیایید با آن روبرو شویم، ما باید هر روز صبح به محل کار برویم! من خودم دو کودک خردسال دارم. سرعت در انجام کارهای صبح را درک می‌کنم و همچنین می‌دانم اگر یکی از کودکان نخواهد خانه را ترک کند و به مدرسه نرود چه اتفاقی خواهد افتاد. آنچه موجب ناراحتی بیشتر می‌شود این است که شناخت و حل این مشکل آسان نیست. اما مطمئن باشید که: می‌توانید کودک خود را با آسفتگی کمتری به مدرسه ببرید! هدف اصلی این کتاب این است که به جنبه‌های مختلف این مشکل بپردازد و راهکارهای لازم را برای رسیدگی به انواع «رفتار امتناع از مدرسه» به شما ارائه کند.

## ▪ رفتار امتناع از مدرسه چیست؟

رفتار امتناع از مدرسه به مشکل حضور یافتن کودک در مدرسه یا مشکل ماندن در کلاس‌ها برای یک روز کامل اشاره دارد. هنگامی که افراد درباره مشکلات حضور در مدرسه صحبت می‌کنند ممکن است شما اصطلاحاتی همچون گریز از مدرسه یا فویبای مدرسه<sup>۱</sup> را بشنوید، اما این اصطلاحات خیلی سودمند نیستند. برای مثال، «گریز از مدرسه» به جوانانی اشاره دارد که بدون اطلاع والدین در مدرسه حضور پیدا نمی‌کنند. اگر این کتاب را می‌خوانید، به احتمال زیاد از مشکلات حضور کودک‌تان در مدرسه اطلاع دارید. و دیگر اینکه، اصطلاح «فویبای مدرسه» معمولاً برای کودکانی به کار برده می‌شود که از چیز خاصی در مدرسه می‌ترسند، که این پدیده نادر است. من اصطلاح «رفتار امتناع از مدرسه» را ترجیح می‌دهم، زیرا شامل همه کودکانی است که برای رفتن به مدرسه و ماندن در آنجا

مشکل دارند. به عبارت دیگر، وضعیت کودک شما باید در این کتاب باشد! بنابراین، برای ادامه بحثمان، بیایید به «رفتار امتناع از مدرسه» پردازیم.

رفتار امتناع از مدرسه به این معناست که کودک ممکن است عملاً انواع مختلفی از مشکلات مربوط به حضور در مدرسه را تجربه کند. شکل ۱-۱ نگاهی اجمالی به این مشکلات انداخته است. در ادامه هر یک از این مشکلات را به طور مفصل بررسی خواهیم کرد. در مورد مشکلاتی که به نظر می‌رسد بیشتر مربوط به کودک شما است فکر کنید و آن‌ها را علامت بزنید:

درواقع مارگرت به مدرسه می‌رود اما اغلب در آنجا استرس دارد و گریه می‌کند یا هنگامی که نزدیک مدرسه می‌شود دل‌درد یا سردرد می‌گیرد. به نظر می‌رسد او برای ماندن در خانه همیشه والدینش را اذیت می‌کند و مدام می‌خواهد در آموزش غیرحضوری ثبت‌نام کند. همچنین مارگرت هر روز صبح هنگامی که والدینش سعی می‌کنند او را وارد ساختمان مدرسه کنند به آن‌ها می‌چسبد و به‌سختی از آن‌ها جدا می‌شود.

هانتز هر روز صبح قصد دارد با بدرفتاری کردن به مدرسه نرود: رفتارهای متداول او عبارت‌اند از وقت تلف کردن، امتناع از حاضر شدن، خود را در اتاق یا ماشین نگه‌داشتن و جیغ‌و داد زدن. والدین هانتز اغلب پسرشان را به مدرسه می‌رسانند اما تنها پس از نبردی طولانی بین ساعت ۶ تا ۹ صبح.

X-----	X-----	X-----	X-----	X-----	X-----	X-----	X-----
حضور با استرس و تقاضا برای عدم حضور	بدرفتاری‌های مکرر هنگام صبح برای امتناع از مدرسه	حضور یافتن در مدرسه اما همراه با تاخیرهای مکرر	غیبت‌های متناوب یا نرفتن به کلاس‌ها همراه با حضور در مدرسه	غیبت‌های متناوب یا نرفتن به کلاس‌ها همراه با حضور در مدرسه	غیبت کامل از مدرسه در طول دوره زمانی طولانی	غیبت کامل از مدرسه در طول دوره زمانی معین	غیبت کامل از مدرسه در طول دوره زمانی طولانی

شکل ۱-۱ انواع حالت‌های رفتار امتناع از مدرسه

- استیسی اغلب با وقت تلف کردن یا سایر بدرفتاری‌هایی که برای هانتر ذکر شد دیر به مدرسه می‌رسد. او اغلب ساعت ۱۰:۳۰ در مدرسه حضور می‌یابد. همچنین گاهی اوقات صبح‌ها بسیار مضطرب می‌شود.
- پارکر در مدرسه حضور می‌یابد اما تنها در صورتی که یکی از والدینش در مدرسه با او بمانند.
- جکسون در طول روز از یک یا چند کلاس غیبت می‌کند، بعد از ناهار برای خوش‌گذرانی با دوستانش از مدرسه فرار می‌کند یا در کلاسی که آن روز امتحان یا ارائه شفاهی داشته باشد حضور نمی‌یابد. او همچنین در غذاخوری مدرسه با سایر بچه‌ها مشکل دارد.
- ملیسا هرچند وقت یک‌بار، یک روز کامل به مدرسه نمی‌رود مانند یکی دو هفته گذشته.
- گرت سابقه غیبت‌های طولانی دارد، مانند دو هفته به‌طور پیوسته یا یک‌ترم کامل.
- کدام‌یک از این وضعیت‌ها بیشترین شباهت را با وضعیت شما دارد؟ آیا کودک شما مشکل حضور در مدرسه دارد اما وضعیتش شبیه هیچ‌یک از موقعیت‌های ذکر شده نیست؟ اگر چنین است، لطفاً وضعیتش را توصیف و برای من ایمیل کنید (آدرس ایمیل: [chris. Kearney@unlv.edu](mailto:chris. Kearney@unlv.edu))

---

---

آیا از میان مشکلاتی که ذکر کردم چندین مورد را علامت‌گذاری کرده‌اید؟ اگر چنین است، جای نگرانی نیست. بسیاری از کودکانی که با حضور در مدرسه مشکل دارند، مشکلاتشان را در طول زمان به اشکال مختلفی نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال، به مورد جاستین توجه کنید:

جاستین پسر ۱۲ ساله است که به‌تازگی وارد مدرسه راهنمایی شده و برای سازگار شدن با محیط جدید مشکلاتی دارد. به نظر می‌رسد او از این واقعیت که ناگهان چندین معلم و کلاس جدید دارد و تکالیف خانه نیز بسیار بیشتر از گذشته شده، بسیار سرخورده است. علاوه بر این، جاستین از بسیاری از بچه‌های بزرگ‌تر در مدرسه خود عصبانی شده و از اینکه آیا بعد از مدرسه به اتوبوس خواهد رسید یا نه نگران است. اخیراً او صبح‌ها برای بیدار شدن نیز مشکلاتی دارد. در همین هفته گذشته، دوشنبه جاستین برای نرفتن به مدرسه اوقات تلخی کرد، سه‌شنبه یک کلاس را از دست داد، چهارشنبه به‌طور کامل غیبت کرد، پنج‌شنبه دیر به مدرسه رفت و جمعه مشکلی برای حضور در مدرسه نداشت!

بدیهی است که وضعیتی مانند جاستین برای هرکسی می‌تواند بسیار ناامیدکننده باشد. یکی از اصلی‌ترین مشکلات رفتار امتناع از مدرسه غیرقابل پیش‌بینی بودن آن است. اغلب یک والد نمی‌داند که صبح روز بعد قرار است چه اتفاقی بیفتد. به همین دلیل هدف اصلی این کتاب این است که به همه مشکلات مربوط به حضور در مدرسه بپردازد، مشکلاتی که احتمالاً شما هر روز صبح یا در طول روز مدرسه مشاهده می‌کنید و هدف دیگر این کتاب این است که به شما کمک کند تا هر یک از این مشکلات را حل کنید. بیاید راجع به موضوع این کتاب بیشتر صحبت کنیم.

## ▪ این کتاب درباره چیست؟

هدف اصلی این کتاب کمک به والدین و کودکان جهت یافتن راه‌حلی برای مشکل رفتار امتناع از مدرسه است. در این راستا، من با استناد به تجربه کاری چندین ساله‌ام با این گروه، به والدین کمک می‌کنم تا کودکانشان را به مدرسه بازگردانند. به همین ترتیب، من می‌توانم در خصوص آنچه می‌توانید صبح‌ها انجام دهید پیشنهادها ویژه‌ای به شما ارائه کنم و باقی روز را با اطمینان از اینکه کودک‌تان به مدرسه‌رفته و به‌طور کامل در آنجا حضور دارد، آسوده باشید.

فصل ۱ به شما کمک می‌کند تا رفتار امتناع از مدرسه و همچنین برخی از مشکلات رایج ناشی از این رفتار را شناسایی کنید. فصل ۲ در شناسایی و تعیین دلایل اصلی اینکه چرا کودک‌تان برای رفتن به مدرسه مشکل دارد، به شما کمک می‌کند. کشف اینکه چرا کودک‌تان از مدرسه امتناع می‌کند بسیار مهم است، زیرا روش‌هایی که یک کودک را به مدرسه بازگردانده است لزوماً بهترین روش برای بازگرداندن کودکی دیگر به مدرسه نیست. برای مثال، ما باید برای درمان جابری شش‌ساله که برای بودن با مادرش گریه می‌کند نسبت به درمان سامانتا پانزده‌ساله که بعد از ناهار مدرسه را می‌پيچاند و نمی‌خواهد والدینش بدانند که او کجاست، متفاوت عمل کنیم. رفتار امتناع از مدرسه در هر کودکی منحصر به فرد است و درمان نیز باید منحصر به فرد و متناسب با شرایط کودک باشد.

هنگامی که ما بدانیم چرا کودک‌تان از حضور در مدرسه امتناع می‌کند، آنگاه می‌توانیم برای کمک به او جهت رفتن به مدرسه با پریشانی کمتر، روش‌های خاصی را طراحی کنیم. این روش‌های خاص در فصل‌های ۳، ۴، ۵ و ۶ توضیح داده خواهند شد. اگرچه فصل‌های ۳ تا ۶ به انواع مختلفی از رفتارهای امتناع از مدرسه می‌پردازد، اما توصیه می‌کنم همه‌ی فصل‌ها را بخوانید. زیرا ممکن است یک پیشنهاد خوب بیاید که به‌طور خاص برای وضعیت شما کاربرد داشته باشد. در نهایت، در فصل ۷، بر روش‌هایی تمرکز می‌کنم که از بروز مجدد رفتار امتناع از مدرسه جلوگیری می‌کنند و در صورت تمایل برای اطلاعات بیشتر منابعی را معرفی خواهم کرد. بدین ترتیب، هر آنچه باید برای بازگشت



یک کودک به مدرسه با پریشانی کمتر بدانید در این کتاب وجود دارد.

## ▪ آیا این کتاب به من کمک می‌کند؟

این کتاب برای برخی از خانواده‌ها نسبت به برخی دیگر مفیدتر خواهد بود (جدول اول). بیایید موضوعات مختلفی را بررسی کنیم تا ببینیم آیا این کتاب برای شما مناسب است یا خیر.

### جدول ۱-۱ آیا این کتاب برای شما مفید خواهد بود؟

این کتاب برای شما کمتر مفید خواهد بود، اگر؛	این کتاب برای شما بیشتر مفید خواهد بود، اگر؛
کودک شما به راحتی به مدرسه می‌رود و در آنجا می‌ماند اما در انجام تکالیف خانگی مشکل دارد.	کودک شما برای رفتن به مدرسه و حضور تمام‌وقت در آنجا با مشکل مواجه است.
کودک شما مدت زیادی است که از رفتن به مدرسه امتناع کرده است.	کودک شما اخیراً از رفتن به مدرسه خودداری می‌کند.
کودک شما علائم یا مشکلات زیادی دارد.	کودک شما علائم یا مشکلات نسبتاً کمی دارد.
کودک شما دارای مشکلات رفتاری شدیدی همچون اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی <sup>۱</sup> ، پرخاشگری، رفتارهای بزهکارانه، سوءمصرف مواد، اضطراب یا افسردگی شدید و اختلال دوقطبی <sup>۲</sup> است.	کودک شما مشکلات رفتاری شدیدی ندارد.
کودک شما به دلیل وجود مشکلاتی موجه به مدرسه نمی‌رود، همچون بیماری یا وجود تهدید جدی در مدرسه.	کودک شما باید به مدرسه برود اما نمی‌رود.
رفتار امتناع از مدرسه کودک‌تان روزبه‌روز بدتر می‌شود.	رفتار امتناع از مدرسه‌ی کودک‌تان نسبتاً ثابت است.
مطمئن نیستید که می‌خواهید کودک‌تان به مدرسه برود.	مطمئن هستید که می‌خواهید کودک‌تان به مدرسه برود.

1. Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)  
2. Bipolar disorder

### مشکلات واقعی حضور در مدرسه

این کتاب سودمند خواهد بود اگر کودک شما عملاً برای رفتن به مدرسه یا ماندن در آنجا با حضور تمام وقت، مشکل داشته باشد. بسیاری از والدین در مورد امتناع کودکشان از انجام تکالیف خانگی، عدم توانایی کودکشان در برقراری رابطه دوستانه در مدرسه و همچنین مشکل خواندن از من سؤال می‌کنند. این‌ها موضوعات مهمی هستند که می‌توانند همراه رفتارهای امتناع از مدرسه اتفاق بیفتند، اما در این کتاب به‌طور خاص به آن‌ها پرداخته نمی‌شود. در عوض، من بیشتر روی موضوعات حضور در مدرسه و پریشانی تمرکز می‌کنم. اگر احساس می‌کنید موارد دیگری غیر از رفتار امتناع از مدرسه در مورد کودک شما صدق می‌کند، بهتر است با یک متخصص صلاحیت‌دار در حوزه سلامت روان مشورت کنید.

### مدت مشکلات حضور در مدرسه

اگر کودک شما اخیراً برای کمتر از دو ماه است که با رفتن به مدرسه مشکل دارد، این کتاب مفید خواهد بود. با این حال، همچنین این کتاب ممکن است برای آن دسته از والدینی که قبلاً کودکشان مشکل حضور در مدرسه داشته است نیز مفید باشد. برای مثال، این کتاب ممکن است برای شخصی مانند کِلر مفید باشد:

کِلر دختری ۱۴ ساله و کلاس نهم است که امسال برای حضور در مدرسه مشکلات بزرگی دارد. والدین او می‌گویند که کِلر اغلب هنگام حضور در مدرسه احساس بدی دارد و پیش‌ازاین نیز برای وقت‌گذرانی با دوستانش کلاس‌هایش را می‌پیچاند. سال گذشته کِلر نیز مشکلات مشابهی داشت، اما حضور او بعد از چند ماه بهبود یافت و از نوامبر تا ژوئن مشکلی برای رفتن به مدرسه نداشت.

اگر کودک شما بیش از ۴ ماه است که مشکلات حضور در مدرسه‌اش تداوم یافته، بهتر است با یک متخصص صلاحیت‌دار در حوزه سلامت روان مشورت کنید.

### ▪ سایر مشکلات

این کتاب برای آن دسته از کودکان و خانواده‌هایی است که مشکلات شدیدی ندارند. برای مثال، اگر رفتار امتناع از مدرسه تنها مشکل اصلی‌ترین مشکل کودک شما باشد، این کتاب برای شما مفیدتر خواهد بود. اگر کودک شما از مدرسه امتناع می‌کند و مشکلات دیگری همچون ناسازگاری (گوش ندادن) در خانه یا فقدان دوست یا مشکلات رفتاری شدیدتر همچون اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی یا افسردگی شدید دارد، بهتر است با یک متخصص صلاحیت‌دار در حوزه سلامت روان مشورت کنید.

اگر اعضای خانواده شما نسبتاً با یکدیگر همکاری کنند این کتاب مفیدتر خواهد بود. شما ممکن است از مشکل حضور در مدرسه کودک تان برآشفته شده باشید، این طبیعی است. با این حال، برای اینکه یک کودک با پریشانی کمتری به مدرسه برود، والدین باید یک جبهه متحد تشکیل دهند که شامل پشتیبانی دوطرفه باشد. چنانچه به نظر برسد شما و همسر تان درباره مسائل بسیاری با یکدیگر سروکله می‌زنید و مبارزه می‌کنید، یا چنانچه هر کدام از شما دچار اضطراب، افسردگی، سوءمصرف مواد است، بهتر است با یک متخصص صلاحیت‌دار در حوزه سلامت روان مشورت کنید.

### اگر این کتاب برای من خیلی مفید نباشد چه؟

چنانچه بر اساس دلایل ذکر شده در جدول ۱-۱ احساس می‌کنید این کتاب خیلی برای شما مفید نیست، من توصیه می‌کنم که به یک متخصص صلاحیت‌دار در حوزه سلامت روان مراجعه کنید. برای مثال، یک روان‌شناس بالینی کودک برای جوانانی که مشکلات رفتاری شدیدی دارند آموزش‌های ویژه‌ای ارائه می‌دهد. علاوه بر این، یک روان‌پزشک می‌تواند برای مشکلات شدید رفتاری از دارو استفاده کند. برای بسیاری از کودکانی که مشکلات رفتاری شدیدی دارند که به‌طور چشمگیری زندگی روزمره‌شان را مختل می‌کند، مراجعه به یک روان‌شناس بالینی کودک و یک روان‌پزشک ایده خوبی است.

چنانچه به دنبال یک متخصص سلامت روان در اطراف خود هستید، با افرادی مشورت کنید که می‌دانند چه کسی در انواع خاصی از مشکلات تخصص دارد. برای مثال، برخی از متخصصان سلامت روان، در افسردگی یا سوءمصرف مواد تخصص ویژه‌ای دارند. برخی دیگر با مقامات مدرسه همکاری می‌کنند تا به رفع مشکلاتی مانند اختلالات یادگیری، اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی یا رفتار امتناع از مدرسه کمک کنند. مشورت با اساتید دانشکده روان‌شناسی در یک دانشگاه محلی شروع خوبی برای تلاش در جهت یافتن کسی که متناسب با وضعیت شما است. اگر درجایی زندگی می‌کنید که این اقدام امکان‌پذیر نیست، با انجمن‌های دولتی روان‌شناسان و روان‌پزشکان خود تماس بگیرید. علاوه بر این، مشاوران راهنما و سایر متخصصان در مدرسه کودک تان که با برخی از درمانگران خاص همکاری می‌کنند، صحبت کنید. همچنین می‌توانید از طریق وبسایت‌های انجمن‌های ملی با متخصصان بهداشت روان، مشورت کنید.

[www.psych.org](http://www.psych.org) - [www.apa.org](http://www.apa.org) - [www.abct.org](http://www.abct.org)

### امتناع از مدرسه به دلایل موجه

این کتاب بسیار مفیدتر خواهد بود چنانچه کودک شما باید به مدرسه برود اما با این مسئله مشکل دارد. در مقابل، این کتاب کمتر مفید خواهد بود چنانچه کودک شما به دلایل موجه و منطقی با حضور

در مدرسه مشکل دارد. دلایل موجه برای عدم حضور در مدرسه عبارت‌اند از:

- یک بیماری پزشکی واقعی مانند آسم
- ملاقات تخصصی با پزشک، دندان‌پزشک، چشم‌پزشک یا ...
- شرایط اضطراری و مراسم خانوادگی مانند مراسم خاک‌سپاری
- تعطیلات مذهبی
- شرایط آب و هوایی پیش‌آمده
- تعطیلی‌هایی که از طرف مدرسه برای کار و مطالعه، دانشگاه، یا سایر برنامه‌های آموزشی در نظر گرفته می‌شود
- بی‌خانمانی یا سایر شرایط سخت خانوادگی که مانع از حضور در مدرسه می‌شوند
- تهدید در مدرسه که متوجه خود شخص یا اموال شخصی‌اش می‌شود

تهدید در مدرسه معمولاً شامل چنین مواردی است؛ اذیت و آزار بیش‌ازحد، دست‌انداختن و متلک گفتن، زورگویی، ضرب و شتم کلامی یا فیزیکی، دزدی، خسارت زدن به اموال، یا سوءاستفاده جنسی توسط همسالان، مقامات مدرسه یا دیگر افراد. اگر کودکی به دلیل وجود چنین تهدیدهایی به مدرسه نمی‌رود باید قبل از اجرای هرکدام از روش‌های این کتاب، تهدیدها را از میان برداشت.

در این خصوص، توصیه می‌کنم برای از میان برداشتن تهدیدها، والدین، مقامات مدرسه و در صورت لزوم مقامات حقوقی یا یکدیگر ملاقات کنند. راه‌حل‌ها ممکن است شامل از میان برداشتن زورگویی و تهدید در مدرسه و همچنین کمک به قربانی برای کاهش انزوای او باشد. به‌خصوص، هرگونه زورگویی باید به‌سرعت گزارش و با آن برخورد شود. همچنین کودکان برای رفتن به مدرسه با دوستان تشویق شوند و مقامات مدرسه سعی کنند که تهدیدهای پنهانی را بیابند و فعالانه برای جلوگیری از آن‌ها اقدام کنند. اگر مسئله زورگویی یا دیگر مسائل تهدیدآمیز برطرف شود و کودک همچنان برای رفتن به مدرسه مشکل داشته باشد، آنگاه می‌توان از راهکارهای توصیف‌شده در این کتاب استفاده کرد.

به‌عبارتی دیگر، برخی از کودکان به دلیل وضعیت نامناسب مدرسه، از حضور در آنجا امتناع می‌کنند. به‌خصوص، جوانان ممکن است از برنامه‌های درسی خسته‌کننده، تکالیف خانگی غیرضروری، معلم‌های مسنی که کلاس‌ها را کسل می‌کنند، و مربیانی که خیلی فعال نیستند، شکایت کنند. جوانان دیگری از اینکه در مدرسه در یک اقلیت نژادی قرار دارند ناراحت‌اند، آن‌ها معمولاً احساس می‌کنند

که توسط همسالان خود مورد تهدید قرار می‌گیرند، از سوی معلمان نادیده گرفته می‌شوند، از مشکلات کلاس‌های شلوغ رنج می‌برند و مجبورند که از قوانین بی‌اتها و بی‌معنی مدرسه پیروی کنند. برخی از کودکان با سرگرم کردن خودشان در مدرسه با این موقعیت‌ها سازگار می‌شوند، اما برخی دیگر فعالانه از رفتن به مدرسه امتناع می‌کنند.

در برخی موارد، شکایات کودک درباره مدرسه قابل درک است و باید به آن‌ها رسیدگی شود. در این شرایط، توصیه می‌کنم با مقامات مدرسه (مشاوران راهنما، معلمان و دیگر افراد) مفصل و مرتب گفتگو کنید تا مشخص شود تغییر چه عواملی می‌تواند خوشنودی کودک در مدرسه را افزایش دهد. گزینه‌ها (در صورت امکان و نیاز) ممکن است شامل تغییر برنامه کلاس‌ها و معلمان و برنامه‌های درسی، ادغام کودک در فعالیت‌های خارج از برنامه درسی و سازمان‌دهی خدمات بیشتر برای تدریس باشد. گاهی اوقات در این شرایط استفاده از ۵۰۴ و برنامه‌های آموزش خصوصی مفید واقع می‌شود. این برنامه‌ها برای پاسخگویی به نیازهای یک کودک خاص که دارای مشکلاتی است که توانایی او را برای یادگیری مختل می‌کند امکان ایجاد تغییر در برنامه‌های منظم مدرسه را به وجود می‌آورند.

گاهی اوقات والدین عوض کردن مدرسه را برای کودکان خود در نظر می‌گیرند. اغلب چنین اقدامی پس از درخواست‌های مکرر کودک برای رفتن به مدرسه جدید صورت می‌گیرد. به‌طور کلی، اکیداً توصیه می‌کنم که سعی کنید مشکلات مربوط به حضور در مدرسه کودک‌تان را در مدرسه فعلی‌اش حل کنید. تعویض مدرسه کودک‌تان همیشه بهترین گزینه نیست، زیرا بسیاری از مشکلات مربوط به مدرسه قدیمی در مدرسه جدید نیز به وجود خواهد آمد، مشکلاتی همچون انزوای اجتماعی. تعویض مدرسه فقط باید به‌عنوان آخرین راه‌حل در نظر گرفته شود زمانی که وضعیت فعلی مدرسه کودک به‌شدت تهدیدآمیز، خصمانه یا تحمل‌ناپذیر باشد.

### **بازگیری از مدرسه توسط والدین**

بعضی از والدین عمداً کودکان خود را از مدرسه دورنگه می‌دارند، وضعیتی که به آن بازگیری از مدرسه<sup>۱</sup> گفته می‌شود. علاوه بر این، سایر والدین نسبت به مشکل کودکشان درباره حضور در مدرسه نگرانی خاصی ندارند. بدیهی است که در چنین شرایطی این کتاب خیلی مفید نخواهد بود. من فرض می‌کنم شما به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که قصد دارید کودک‌تان با پریشانی کمتری به مدرسه برود و درصدد کمک به او برای انجام این کار برآمده‌اید.

چرا برخی والدین عمداً کودکان خود را از مدرسه دورنگه می‌دارند؟ دلایل رایج عبارت‌اند از:

- برای نگهداری از برادران و خواهران کوچک‌تر
- پذیرفتن درخواست یک نوجوان برای حفظ شغلش جهت کمک به خانواده
- پنهان کردن علائم کودک‌آزاری از مقامات مدرسه
- حفظ کودکان از آدم‌ربایی توسط همسر سابق
- کمک به والدین در کارهای روزانه
- تنبیه کودک به دلیل برخی رفتارهای نادرست
- مشکل والدین برای جدایی از کودکانشان
- درگیری شدید با مقامات مدرسه
- انجام تدریس‌های غیرضروری در خانه
- اگر یک والد بسیار مضطرب باشد، کودک را از خود جدا نمی‌کند و در خانه نگه می‌دارد
- ترس از آسیب دیدن کودک در مدرسه

### **رفتار امتناع از مدرسه چه مشکلاتی را به وجود می‌آورد؟**

کودکانی که با حضور در مدرسه مشکل دارند، چه مشکلات رفتاری رایجی را بروز می‌دهند؟ همان‌طور که می‌دانید، این کودکان احتمالاً انواع مختلفی از مشکلات رفتاری را بروز می‌دهند. این مشکلات رفتاری را می‌توان به دودسته تقسیم کرد، مواردی که کمتر واضح و آشکار هستند و مواردی که بیشتر واضح و آشکارند. برخی از مشکلاتی که کمتر آشکارند عبارت‌اند از:

- اضطراب عمومی/معمولی<sup>۱</sup>، دلهره یا نگرانی در مورد احتمال روی دادن یک اتفاق بد
- ناآرامی هنگام قرار گرفتن در کنار دیگران یا هنگام مجبور شدن به انجام کاری در حضور دیگران
- غمگینی فراگیر یا افسردگی از این بابت که مجبورند به مدرسه بروند

(توجه: اضطراب و افسردگی کودک اغلب هم‌زمان اتفاق می‌افتد و تشخیص هر یک به‌تنهایی دشوار است؛ در عوض کودک ممکن است بدخلق به نظر برسد و بیان کند که حس ترس یا حس بدی راجع به مدرسه دارد و بخواهد تنها بماند. این مورد در کودکانی که مشکل حضور در مدرسه دارند رایج است و من در فصل دوم درباره این رفتار ناآرام/ناراحت<sup>۱</sup> بیشتر صحبت خواهم کرد.)

- تحریک‌پذیری و بی‌قراری<sup>۲</sup>
  - ترس از چیزی خاص در مدرسه، مانند اتوبوس مدرسه، سالن غذاخوری مدرسه یا معلم
  - مشکلات جسمی مانند دل‌درد، سردرد، معده درد، لرزیدن، حالت تهوع، استفراغ، ادرار مکرر، فشار عضلانی، اسهال، سرگیجه یا غش. سایر مشکلات جسمی ممکن است شامل لرزش‌های قلبی (تپش قلب)، سرگیجه، تنگی نفس، فشارخون بالا، تعریق و علائم قاعدگی باشد.
  - مشکل خوابیدن یا احساس خستگی مفرط، به‌خصوص صبح‌ها
  - مشکل در تمرکز
  - کناره‌گیری از دیگران
- علاوه به این، کودکی که مشکل حضور در مدرسه دارد ممکن است مشکلات آشکارتری را بروز دهد، همچون موارد زیر:

- کج‌خلقی‌هایی مانند گریه کردن، جیغ زدن، لگزدن و دست‌وپا کوبیدن
- اشک ریختن و بغض کردن
- امتناع از خوابیدن هنگام شب یا حتی امتناع از بیدار شدن و آماده شدن برای مدرسه هنگام صبح
- عدم رعایت یا سرپیچی از دستورات والدین یا معلم، به معنای عدم انجام کارهایی که گفته می‌شود یا آشکارا امتناع کردن از انجام آنچه گفته شده است
- فرار از خانه برای امتناع از رفتن به مدرسه یا فرار از مدرسه
- چسبیدن به یک فرد بزرگسال، به‌خصوص مادر یا پدر

---

1. Nervous/sad behavior  
2. Irritability and Restlessness

▪ دروغ‌گویی

▪ پرسیدن سؤال‌های یکسان یا مشابه به‌طور مکرر، مانند «آیا واقعاً باید فردا به مدرسه بروم؟»، «آیا می‌توانم در خانه بمانم؟» یا «اگر اتفاق بدی رخ دهد، چه می‌شود؟» این سؤالات ممکن است به‌طور مکرر با اظهاراتی مانند، «من از مدرسه متنفرم»، «من نمی‌خواهم به مدرسه بروم» یا «شما نمی‌توانید مرا به مدرسه ببرید» بیان شوند.

▪ پرخاشگری کلامی یا جسمی معطوف به خود یا دیگران برای نرفتن به مدرسه

کدام‌یک از این رفتارها برای شما آشناست؟ لطفاً لیست را دوباره مرور کنید و مواردی که برای کودک شما رخ داده است را علامت‌گذاری کنید. آیا کودک‌تان رفتارهای خاصی را نشان می‌دهد که در اینجا ذکر نشده است؟ اگر چنین است، لطفاً آن‌ها را برای من توصیف و ایمیل کنید! - [chris.kearney@unlv.edu](mailto:chris.kearney@unlv.edu)

اگر از رفتارهایی که در بالا ذکر شد چندین مورد را علامت‌گذاری کرده‌اید، جای نگرانی نیست. در حقیقت، این همان چیزی است که انتظار دارم! در واقع اکثر کودکانی که مشکل حضور در مدرسه دارند، بسیاری از این رفتارها را نشان می‌دهند، و حتی این رفتارها می‌توانند هر روز تغییر کنند! برای مثال، به مورد لیندزی توجه کنید؛

لیندزی دختری ۸ ساله است که صبح‌ها برای رفتن به مدرسه مشکلات بزرگی دارد. والدینش می‌گویند که لیندزی تا آخرین دقیقه از تختخوابش جدا نمی‌شود و در انجام کارهای صبحگاهی و حاضر شدن تعلق می‌ورزد تا اینکه همه دیر از خانه خارج می‌شوند. با وجود اینکه این مشکل دعوای زیادی را در خانواده به راه انداخته است، همچنان لیندزی می‌گوید که نمی‌خواهد به مدرسه برود زیرا صبح‌ها احساس «ناآرامی» و «بی‌رغبتی» می‌کند و در طول مدرسه احساس «ترس» دارد. وقتی از او پرسیده شد که چرا چنین احساسی دارد، لیندزی نتوانست چیزی بگوید. علاوه بر این، لیندزی می‌داند که بداخلاقی‌هایش هنگام صبح، فریاد کشیدن‌هایش در مسیر مدرسه سوار ماشین و حتی صدازدن نام مادرش بدین دلیل است که تلاش می‌کنند او را به‌زور به مدرسه ببرند.

در مورد لیندزی می‌بینید که هم مشکلاتی که کمتر آشکار یا واضح است را دارد (ناآرامی، لرزش و ترس) و هم مشکلاتی که بیشتر آشکار یا واضح است (تعلق ورزی، کج خلقی، صدازدن). اکثر کودکانی



که مشکل حضور در مدرسه دارند بیشتر مشکلات رفتاری که آشکارتر هستند را بروز می‌دهند. به‌علاوه، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، این مشکلات اغلب روزبه‌روز یا هفته‌به‌هفته تغییر می‌کنند و به شکل دیگری نمایان می‌شوند.

اگر کودک شما با حضور در مدرسه مشکل دارد و رفتارهای متفاوتی را بروز می‌دهد، کاملاً طبیعی است که شما درباره او احساس درماندگی کنید. من موارد زیادی را در این خصوص می‌بینم. ما در کنار هم روی این رفتارها کار خواهیم کرد و در فصل ۲ به شما نشان خواهیم داد که چگونه رفتار کودک‌تان را به روشی ساده‌تر تفسیر کنید. قبل از اینکه به آن پردازیم، بیایید کمی بیشتر در مورد اینکه رفتار امتناع از مدرسه چیست، صحبت کنیم.

## ▪ رفتار امتناع از مدرسه چقدر رایج است؟

### آیا من تنها کسی هستم که چنین مشکلی دارم؟

کودک شما تنها کسی نیست که با رفتن به مدرسه مشکل دارد. سال‌هاست که من یک کلینیک درمانی را برای کودکانی که رفتار امتناع از مدرسه و اختلالات اضطرابی<sup>۱</sup> دارند، مدیریت کرده‌ام، والدین بسیاری که شمارش آن‌ها ممکن نیست از وجود چنین کلینیکی یا نیاز به وجود آن تعجب کرده‌اند! به عبارت دیگر، آن‌ها نمی‌توانند باور کنند که مشکلات حضور در مدرسه می‌تواند بسیار رایج باشد. اما این مشکلات در واقع بسیار متداول‌اند.

حدود ۲۸ درصد کودکان و نوجوانان، در برخی از دوران زندگی جوانی، مشکل حضور در مدرسه دارند. این رقم شامل همه اشکال مختلف رفتار امتناع از مدرسه هست که قبلاً ذکر شد، مانند پریشانی در مدرسه، بدرفتاری‌های صبحگاهی، حضور با تاخیر، نرفتن به کلاس‌ها و غیبت‌های کامل. این بدین معناست که مشکل حضور در مدرسه حتی از بسیاری از مشکلات دوران کودکی که شما ممکن است شنیده باشید رایج‌تر است، مانند اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی یا افسردگی.

## ▪ کودکان دارای رفتار امتناع از مدرسه چگونه‌اند؟

خب آن‌ها شبیه آدمیزاد نیستند. البته که شوخی می‌کنم، اما در واقع بسیار سخت است که بگوییم کدام‌یک از کودکان با حضور در مدرسه مشکل دارند. برای مثال، به نظر می‌رسد رفتار امتناع از مدرسه

در پسران و دختران به طور مساوی وجود داشته باشد و در هیچ نژاد، قوم یا گروه خاصی رایج تر نیست (گرچه میزان ترک تحصیل از نظر قومی متفاوت است). علاوه بر این، کودکان بسیاری در کشورهای مختلف با رفتن به مدرسه مشکل دارند.

اگرچه به نظر می‌رسد جنسیت، قومیت و جغرافیا با رفتارهای امتناع از مدرسه ارتباط زیادی ندارد، اما سن داستانی متفاوت دارد. مشکل حضور در مدرسه اکثراً در کودکانی که در سنین بین ۱۰ تا ۱۳ سال هستند رایج است. این واقعیت، ممکن است برخی از افرادی که فکر می‌کنند رفتار امتناع از مدرسه مخصوص کودکان خردسال است را شگفت‌زده کند. در واقع، به نظر می‌رسد جوانانی که وارد دوره نوجوانی و متوسطه می‌شوند در معرض خطر ویژه‌ای قرار دارند.

همچنین کودکانی که برای اولین بار وارد یک مدرسه جدید می‌شوند به نظر می‌رسد در معرض خطر مشکل حضور در مدرسه هستند. این شامل کودکان است که وارد مهدکودک یا کلاس اول، مدرسه راهنمایی و دبیرستان می‌شوند و همچنین شامل کودکانی که به تازگی از یک ناحیه به یک ناحیه جدید نقل مکان کرده‌اند و مجبورند که در یک مدرسه جدید ثبت‌نام کنند. همچنین بسیاری از کودکان خردسال که برای اولین بار می‌خواهند به مدرسه بروند و یک روز کامل در آنجا بمانند دچار مشکل می‌شوند.

البته به خاطر داشته باشید هر کودکی که به مدرسه می‌رود نیز ممکن است برای حضور یافتن در مدرسه دچار مشکل شود، مانند یک کودک کلاس پنجم که سال‌ها در یک مدرسه تحصیل کرده است. در بسیاری از این موارد، مشکل حضور در مدرسه باگذشت سال‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود. برای مثال، مورد مت را در نظر بگیرید:

مت یک پسر ۱۰ ساله و کلاس پنجم است که ۲ هفته اخیر به مدرسه نرفته. والدین او می‌گویند در واقع مشکل حضور در مدرسه از کلاس دوم شروع شده، زمانی که بیشتر روزهای ماه سپتامبر را گریه می‌کرد، اما انگار پس از آن بهبود یافت. در کلاس سوم، ناآرامی و اضطراب مت از مدرسه تا نیمه دوم ماه اکتبر ادامه داشت. در کلاس چهارم، مت به طور کلی تمام روزهای مدرسه را از دست داد زیرا اغلب به نظر می‌رسید که بیمار است. بیشتر این روزهای از دست‌رفته دوشنبه‌ها بود. در پایان کلاس چهارم، مت برای نرفتن به مدرسه چنان آشوبی به پا کرد که تمام آخر هفته مدرسه را از دست داد. والدین او تصور می‌کردند که کلاس پنجم ممکن است متفاوت باشد، اما مت بلافاصله به محض آغاز سال تحصیلی از رفتن به مدرسه خودداری کرد.

اگر مشکل حضور در مدرسه کودک شما در طول سال‌ها بزرگ و بزرگ‌تر شده است، مطمئن باشید که این یک پدیده رایج است. با این حال، مهم‌ترین اقدام آن است که قبل از اینکه این مشکل بزرگ و شدید شود آن را حل کنیم.

## چگونه می‌توانم به کودکم کمک کنم تا با مدرسه جدید یا با رفتن به مدرسه برای اولین بار سازگار شود؟

سازگار شدن با چیزهای جدید برای همه ما می‌تواند سخت باشد، و کودکان گاهی اوقات با یک مدرسه جدید یا با رفتن به مدرسه برای اولین بار مشکلات سازگاری خاصی دارند، برای کمک به کودک‌تان در طی این انتقال سخت چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ در اینجا پیشنهادهایی ارائه شده است. این پیشنهادهای در صورتی ممکن است مفید باشد که کودک شما قبلاً مشکل حضور در مدرسه داشته است و شما از امکان تکرار مشکلی در آغاز سال تحصیلی نگران شده‌اید:

- در تمام جلسات راهنمایی که قبل از شروع سال تحصیلی در مدرسه کودک‌تان برگزار می‌شود، شرکت کنید. حتماً کودک‌تان را با خود ببرید!
- حداقل ۱ هفته قبل از شروع مدرسه، کلیه وسایل موردنیاز مدرسه را خریداری یا تامین کنید.
- با کودک خود، در اطراف مدرسه قدم بزنید تا هردوتان با محیط مدرسه به‌خوبی آشنا شوید. مخصوصاً، به کودک‌تان کلاس یا کلاس‌هایش را و همچنین سلف مدرسه، سالن ورزشی، کتابخانه، مراکز هنری و موسیقی، زمین‌بازی و سایر مناطق مربوطه را نشان دهید. از کودک‌تان بپرسید که آیا سؤالی درباره مدرسه دارد، و سعی کنید همه نگرانی‌هایش را بررسی کنید.
- برای خودتان و کودک‌تان با مشاور راهنمای مدرسه و معلم یا معلم‌های کودک‌تان قرار ملاقات بگذارید. مکان دفتر اصلی و دفتر مشاور راهنما را به کودک‌تان نشان دهید تا در طول روز اگر سؤالی دارد بتواند از آنجا بپرسد یا اگر نگرانی‌ای دارد در آنجا بیان کند.
- با کودک خود در مورد اتوبوس یا سرویس مدرسه صحبت کنید، از جمله شماره اتوبوس (سرویس)، ایستگاه‌های اتوبوس، زمان‌های حرکت و توقف و اینکه اگر اتوبوس (سرویس) مدرسه را از دست بدهد چه کاری باید انجام دهد. تمرین روزانه رسیدن به ایستگاه اتوبوس مدرسه را در نزدیکی خانه در صبح و بعدازظهر در مدرسه انجام دهید.
- حدود ۲ هفته قبل از شروع مدرسه، کودک‌تان را وادار کنید صبح‌ها زود بیدار شود و کارهای متداول را انجام دهد تا برای مدرسه آماده شود (البته فقط روزهای کاری هفته). به عبارت دیگر، او باید صبح زود در ساعتی مشخص بیدار شود، صورتش را بشوید، صبحانه بخورد، مسواک بزند و سایر کارهای صبحگاهی را انجام دهد انگار که همان روز به مدرسه می‌رود. بدین ترتیب، روز اول مدرسه به دلیل ناآشنایی با برنامه‌های متداول صبحگاهی خیلی دشوار نخواهد بود.

- شب قبل از شروع مدرسه، با کودک‌تان درباره آخرین نگرانی‌هایی که ممکن است برای رفتن به مدرسه داشته باشد گفتگویی آرام داشته باشید.
- برای روز اول مدرسه کودک‌تان برنامه کاریتان را به‌گونه‌ای ترتیب دهید که انعطاف‌پذیر باشد، زیرا ممکن است کودک‌تان دچار دل‌درد یا مدتی طول بکشد وارد مدرسه شود. باحالتی آرام و راسخ اما حمایت‌کننده از کودک‌تان بخواهید به مدرسه برود.

### ▪ دلایل پزشکی

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، بسیاری از کودکانی که از حضور در مدرسه امتناع می‌ورزند، شکایات جسمی مانند سردرد و دل‌درد دارند. اما ممکن است دلایل پزشکی دیگری نیز وجود داشته باشد. برای مثال، آسم و سایر بیماری‌های تنفسی عامل اصلی غیبت از مدرسه در سراسر جهان هستند. مشکلات خواب نیز رایج‌اند. سایر مشکلات پزشکی رایج عبارت‌اند از آنفولانزا، آلرژی، دیسمانوریا<sup>۱</sup> (درد یا ناراحتی در دوره قاعدگی)، دیابت، شپش سر و بیماری دندان. همچنین رفتار امتناع از مدرسه ممکن است به دلیل حالات شدید و مزمن باشد، همچون:

- سرطان (رشد بی‌رویه سلول‌های غیرطبیعی)
- سندرم خستگی مفرط<sup>۲</sup> (یک وضعیت فراگیر شامل خستگی غیرقابل توضیح، ضعف، درد عضلانی و مشکل در تفکر)
- بیماری کرون (یک مشکل التهابی که اغلب بر روده کوچک و روده بزرگ تأثیر می‌گذارد)
- سوءهاضمه (ناراحتی معده یا دیرهمی)
- هموفیلی<sup>۳</sup> (اختلال خونریزی به دلیل لخته شدن ضعیف خون)
- سندرم روده تحریک‌پذیر (تغییر در عادات روده شامل اسهال، یبوست، شکم‌درد و گرفتگی)

---

1. Dysmenorrhea  
 2. Chronic fatigue syndrome  
 3. Hemophilia