

看見拒學孩子的焦慮

要幫助拒學的孩子再次回到學校，我們要有的共識是：**拒學不是孩子偷懶、亦非單純地逃避學校的負向經驗——反之，拒學行為是孩子行為化的求救訊號**。孩子可能正在經歷他的內在衝突與焦慮，有些孩子不知道該如何因應，而「拒絕上學/堅持留在家」則成了他們的最後籌碼，大部分的孩子在拒學之後是愧疚、有罪惡感的，這些感受也可能讓孩子更難返回校園。造成這些衝突與焦慮的可能因素非常多元，並會**交互影響**：

1. 個人因素

有些孩子的**特質**與身心困擾會使他更易陷入困境，例如自我要求高、挫折忍耐力不足、較不擅長控制與表達負面情緒等。

2. 學校因素

同儕間的**人際互動**對一些敏感的孩子而言可能是過度的刺激、隱而未見的**霸凌**、**課業的負荷**等，有些孩子也可能對**學校環境**畏懼而不敢到校，例如亞斯伯格症特質的孩子可能對於廣播、樂器等聲音較敏感而拒絕到校。

3. 家庭因素

當家長對於**學業的要求**超過孩子的負荷時，或部分低年級的孩子可能因要與父母**分開**而焦慮，都可能影響孩子拒學；另一方面，有時孩子拒學的動機是「堅持留在家」，**親子關係**過度緊密/疏離，或**父母關係**不睦等，都可能促成孩子想透過留在家裡以獲得家長的關注。



家長可以怎麼做？

1.

立即採取行動、分辨狀況

孩子是敏銳的，家長在生活中的壓力、對待孩子的方式/風格等，孩子都看在眼裡，並會發展出一套相應的互動策略，拒學可能是其中一種策略。適時觀察孩子的反應、傾聽他的擔心、和孩子討論更適合的策略，都可能在拒學行為出現前避免其發生，或在發生之後避免其加劇或使其好轉。

2.

和老師保持溝通、合作

拒學的孩子會在校園與家中來回拉扯，只單憑一方的努力都很難將孩子喚回校園；拒學的行為常是循序漸進的，當孩子開始長期不入校，迴避所有與學校相關的人事物，此時要使孩子回歸校園將會難上加難。於是，**儘早與老師展開合作、一起為了孩子更好而做出某些行動或改變**，十分重要。

3.

立場堅定、不讓孩子「得逞」

當孩子出現頻繁請假、拒學得情形時，記得堅持你的立場，保持同理心且堅定地傳達「**我知道你很害怕，但你必須上學，當你需要我時，我會陪著你的**」，同時相信孩子能夠找到克服心魔的方法。這需要家長極大的耐心與心力，但這份信任與安全感**真的能夠帶來尋找解方的勇氣**。當孩子已經出現拒學的行為，也別讓孩子在家閒著，關掉電視和網路，保持規律的生活，讓孩子在家就像在學校一樣需要學習、打掃。

可以和老師一起努力的：

1. 持續地給予肯定、幫助孩子說出情緒，以幫助其辨別與更適切的表達情緒。
2. 善用諸如集點換獎品等行為策略，增加孩子上學的動機。
3. 幫助孩子發展因應困境的能力：退縮常因孩子對自己能力的不信任，有別於保護與禁止，我們可以試著提供允許，幫助他信任自己、提供其試驗自身能力的機會。
4. 家長與老師都可以盡可能地嘗試各種可能方法，這些努力孩子會看在眼里，他會更有機會相信自己足夠好、有能力，也更可能從某一些嘗試中獲益。

延伸閱讀：

1. **可以和孩子一起讀繪本**：推薦《我好擔心》、《嗨！黑漆漆》兩本繪本，幫助孩子認識對擔心與恐懼，並且伴隨著故事發展一起陪伴孩子找到來自生活中與內在的解方。（繪本館都有喔！）
2. **幫助我們更了解拒學的孩子**：可以上Youtube搜尋「女孩卡卡」，相關影片將讓我們更了解拒學孩子的心理需求與處境。

參考資料：

楊舒涵（2015）。有校歸不得的孩子。—由生態系統合作的角度探討校園內的拒學現象。台灣心理諮商季刊，7(4)，14-43。
匯流新聞網--家有拒絕上學的孩子怎麼辦？

