



嘉新心泉

112 年

發行人：張家銘 編輯：潘慧綺

4 月



神老師：每個拒學的孩子，背後都有令他們焦慮的理由(教師篇)

＊本文摘自皇冠文化《[每個孩子都是獨特的禮物](#)》及親子天下網路文章沈雅琪（神老師）。

幾年前教過一個孩子，程度還不錯，但是在中年級時只要一遇到學習上的挫折、功課多一些、考試多一些，她就會焦慮得不敢上學，把自己反鎖在房間裡。五年級開學後沒多久，她連續兩個星期一請假，爸爸都告訴我孩子身體不舒服，我也沒有特別注意。第三週的星期一和星期二她又請假，到了第三天還不願意來上學，爸爸才老實地說**孩子週末都在玩手機，沒有寫功課，所以不敢來學校。**

我問孩子之前的導師：「這孩子發生了什麼事？」老師告訴我：「她現在已經算很好了，以前幾乎每個星期一都請假。」第三天剛好我請假，就跟爸爸說：「她應該是害怕面對我，你告訴她我明天請假，讓她來學校補上這兩天的功課。」

引導孩子面對問題 做完該做的事

第三天孩子真的來了，我雖然請了假，還是到了學校一趟，那孩子看到我嚇了一大跳！我把那孩子找來，緊緊地勾住她的脖子，說：「臭小孩！讓我擔心了好幾天，妳不來學校，我好想妳耶！」那孩子聽了，眼淚撲通撲通地一直掉。我說：「妳寫不完功課，可以到學校慢慢寫，寫完就好了！妳躲在家裡，爸爸媽媽都沒辦法好好工作，他們都很擔心妳，妳有沒有看到爸爸放下工作幫妳送午餐的辛苦？妳已經長大了，要把自己照顧好，不能讓家人擔心。」「功課不多，為什麼會寫不完？是不是妳週末不想寫，偷懶了吼？妳看偷懶兩天，又躲了兩天，一下子要補三天的功課，要寫的是不是很多呢？以後不能這樣，就算寫不完還是要來學校，有老師和同學可以教妳，妳一定補得完！」孩子點點頭，破涕為笑。

我在前一天跟全班的孩子說：「**每個人都有處理壓力的方式**，像老師壓力大的時候，就會去逛街，買衣服、鞋子；有些人會一直狂吃東西，有些人會擺臭臉，有些人會躲起來，有些人會一直哭……這沒有對或錯，但是**每個人都要學會為自己的事情負責**。只要沒有影響到你們，就不關你們的事，不准有人嘲笑她或是拿這件事開玩笑。你們能做的，是幫助她、陪著她把這幾天的功課補完，多和她聊聊天，她就會發現來學校比躲在家裡好。」我用溫柔堅定的態度要求孩子，就算躲在家裡，最終還是要面對現實，必須把自己該做的事情做完才行。

找出孩子拒學的原因 從壓力源改善

孩子的媽媽跟我說：「我們沒有給孩子壓力，怎麼知道她會這樣逃避問題……」我跟媽媽說：「在成績上不給孩子壓力，但是要讓她知道該做的功課就要按照時間做完，不然就會累積再累積。我們給孩子的功課真的不多，一定要要求每天完成作業才能玩手機，上網的時間也應該要有限制。**她的壓力源就是週末的作業和作息不正常**，那我們就從這個部分來改善。」媽媽說他們家做生意很忙，沒辦法緊盯著孩子的一舉一動，孩子也不願意去安親班，只能把孩子放在家裡，任由她玩手機到深夜；尤其是週末店裡生意特別忙碌，真的沒有多餘的心力看顧孩子。我能理解媽媽的辛苦，跟她商量：「那就讓孩子在學校完成作業，直到可以自動自發地寫完作業為止。」看來這孩子是因為在家裡沒有人盯，所以無法建立自律的習慣，只要改變一下寫作業的時間，就能讓她作息正常。調整之後，果然讓她直到畢業都沒有再曠課過。

孩子拒學有很多原因，有些孩子是因為在學校被霸凌，我們得從提供友善的環境著手；有些孩子是因為家庭的因素，父母親經常爭吵，孩子擔心他們的狀況，不敢離開家裡半步；有些孩子抗壓性低，受到一點挫折就退縮，不妨找出壓力源，想辦法減輕他們的心理負擔。拒學的時間拉得越長，孩子就越害怕回到學校，所以我們先努力讓孩子願意來學校就好，其他的都可以慢慢做調整。

我多麼希望給予這些拒學的孩子足夠的勇氣，讓他們都能跨出家門和校門，從我手中順順利利地畢業，並且在往後的人生中，拿出更多勇氣來面對生命中的種種困難和挑戰。

孩子，你為什麼拒學？父母 4 點陪伴孩子走過低潮(家長篇)

為什麼孩子不想去上學？「拒學」可能是在校遭受排擠或老師的責備，也可能是孩子自我要求高或某種精神疾病導致。想要解決問題，就必須耐心找出拒學原因，一起來了解為何上學變得這麼難！

媽，我不想去上學…你聽過「拒學症」嗎？

上學有這麼難嗎？對拒學的孩子來說，真的不是件容易事！「拒學」與「懼學」常被混用，指的都是孩子對上學有極度恐懼，不願意到學校學習。不管孩子是「害怕」還是「不願意」去上學，這種強烈逃避的行為都是因為「待在學校感到不愉快」，所以我們必須去了解孩子在生活中出現的不適應狀況，去探究背後原因。

拒學的過程是循序漸進的，孩子可能先以身體不舒服作為藉口請假，漸漸地從一週請假一兩天，到一週只出席一兩天，最後索性關在家裡不去學校了。**待在家裡的時間越長，孩子就越難回到學校內**，所以協助拒學的孩子，最好是及早發現，及早進行協助。

小孩拒學有哪些原因？

孩子心理苦但孩子不說！小孩拒學的背後原因會隨著生活背景及經驗而不同，可能來自學校、家庭或個人因素等等，甚至有時候拒學的原因是多重的。這邊引用臨床心理師石昱棋對於拒學的解釋，他說拒學就像「發燒」，不是一直「退燒」就能解決，需要耐心地找到「身體發炎」的地方，問題才能迎刃而解喔！到底孩子們為何待在學校會感到不快樂呢？

1. **學校因素**：遭受同儕霸凌或勒索、在校與好朋友吵架、不認同老師的管教、老師的責備、害怕老師、課業上的嚴重落後、不適應學校的特殊要求、討厭考試。
2. **家庭因素**：父母對子女不切實際的期望，導致孩子壓力過大；或因家境問題，孩子需要照顧家中長者，讓孩子被迫提早成為「持家者」。
3. **個人因素**：沉迷於網路、追求異性不順遂、分離焦慮、罹患精神疾病（憂鬱症、強迫症等）、自我要求過高、社交恐慌症的孩子。

我要怎麼陪伴孩子，走出拒學狀況？

1. 不責備、不強迫、不說教

孩子不願意到學校上課，這時大人可能會責備孩子偷懶，或對孩子說一堆「不讀書未來沒前途」等大道理，要不就是每天問孩子「你什麼時候去學校？」其實上述做法都會使孩子進一步惡化。父母請把握三原則「不責備、不強迫、不說教」，先釐清拒學背後的原因更重要！

2. 傾聽孩子的想法

家長別先入為主的認為孩子拒學一定是老師不對，或在班上遭受霸凌，而要求換班級或轉學；根本原因沒找出，轉班或轉學也無法解決問題。請靜下來傾聽孩子的想法，引導他說出自己遇到的問題，父母不用急著討論何時要上學的事情，而是要讓孩子覺得無論發生什麼事，我們都會陪他一起面對。讓他感受到比起上學，我們更在乎他的悲傷與難過。

3. 與學校保持良好互動

同時建議主動聯絡老師，向老師詢問孩子在學校的狀況。家長必須跟學校輔導中心、班導師保持良好互動，畢竟後續需要藉助老師的幫忙，協助孩子回歸校園後在學業、社交和情緒方面的適應。

4. 協助孩子從其他優勢面建立自信

了解孩子拒學的原因後，可以透過強調孩子的其他優點與專長，來幫他重建自信。例如孩子是因課業落後而對學習失去熱情，除了陪他找到適切的讀書方法，父母與老師也可從其他才藝或體能專長，給予正面回應與鼓勵。

本文摘自媽咪拜網路資料。