

孩子“拒绝上学” 家长不可“简单粗暴”

一开学就烦躁、哭闹、恐惧,甚至腹痛、头痛、发烧
才开学几天,有的家长就发现孩子表现异常了:一到上学就各种不适,如腹痛、头痛、发热等;越接近学校越害怕,甚至快到学校时掉头跑;提到上学就抵触、烦躁、哭闹……心理专家表示,这些都是孩子厌学的表现,家长不能简单责备打骂,要了解孩子厌学的原因,并引导孩子重新投入校园生活。

厌学多数是成绩不错或乖学生

“越来越多的孩子因为不愿上学而被父母火急火燎地带到心理门诊,以初中、高中生为主,也有低龄的幼儿园小朋友。”专家介绍,这些孩子的表现不同:有的是反复生病多次请假,到后来完全不愿上学;有的是一要上学身体就出现各种不适如腹痛、头痛、发热等,导致不能上学;有的是对学校存在明显的恐怖情绪,越接近学校越害怕,快到学校时甚至掉头跑掉;有的是提到上学就有情绪反应,抵触、烦躁、哭闹等;有的是完全缺乏上学动力,认为在学校没意思,过完假期就不愿上学了。

“这些孩子中有的并非我们想象中的在学校表现一团糟的学生,相反更多的是平时成绩不错或是老师眼里的乖学生。”刘专家称,因此老师和家长都很困惑,孩子为什么如此回避学校?

“拒绝上学”按程度可分为七个阶段

“曾有学者提出‘学校恐怖症’的概念,特指那些对学校特定环境产生恐怖情绪并强烈拒绝上学的儿童,属于儿童情绪障碍的一种类型。但这一名称带有明显精神病理学的印象,并且这类孩子也并非全部是对学校有恐怖情绪。而亲子关系不良、人际适应困难,甚至是对现行教育体制的反抗,都会造成‘不愿上学’的行为,因此近些年更倾向于使用‘拒绝上学’这个概念描述这一行为现象。

专家介绍,“拒绝上学”的症状按程度等级可分为几个阶段:第一阶段是哀求或威胁父母不上学;第二阶段是早上反复出现回避上学的行为;第三阶段是早上反复“耍赖”,要求父母陪同;第四阶段是偶尔不上学或缺课;第五阶段是反复交替不上学、缺课;第六阶段是在某一学期,某一阶段完全不上学;第七阶段是完全长期休学在家。



可能与分离焦虑、心理及环境有关

这些孩子的内心世界或周围环境究竟发生了什么?

首先可能是分离焦虑。专家分析,年幼儿的拒绝上学多数与分离焦虑有关,例如与父母、家庭主要带养人分离时,表现出强烈的应激反应,恐惧、焦躁、哭闹或社会退缩等,甚至出现明显的如头痛、头晕、恶心、呕吐等躯体症状。婴儿期依恋障碍和 3 岁前母子过早分离都是产生分离焦虑的高危因素。

其次可能与儿童自身心理因素相关。专家指出,“拒绝上学”的儿童多有胆小、脆弱、拘谨、行为退缩、爱面子、对别人的评价过于敏感、受不了批评的性格特征。他们往往存在明显的错误认知和错误应对模式。第一种错误是高成就动机:自己一定要表现好,不能出错,犯错了爸妈就不喜欢了;跌出前十就完蛋了,考不上重点大学就失败了,没有其他选择。第二种是他人取向模式:患儿没有建立清晰的自我意识和自我认知,过

度重视他人评价,达不到某个目标就会认为同学、老师看不起自己,还不如不去上学面对。第三种是回避逃避模式:遇到压力困难就回避,如上学迟到、上学前身体不适、旷课、沉迷网络,但这只能暂时缓冲负性情绪,使问题更复杂。

再次,有可能与家庭环境因素有关。专家指出,这类孩子的家庭往往有教养失当的情况,如家长对孩子期望值过高、过于强调学业或强化道德评价、约束较多,久了孩子一旦达不到父母的期望,就会自我贬低或患得患失,并有明显负性情绪,抵触上学。

最后,可能与学校和社会因素有关。遭受同学嘲笑欺负、校园暴力,与老师发生冲突、遭受体罚、管教严厉等学校经历也可能导致儿童拒绝上学。有的青少年认为现在的教育制度不符合自己的发展需要,于是自己摸索起适合自己的发展道路,如今有这种想法的青少年有增多趋势。

小贴士

应对孩子厌学,不可打骂、斥责

发现孩子厌学后,很多家长没有办法,就打骂逼迫孩子上学。这种做法是完全错误的!专家建议:

- 1.家长不宜过分催促上学,尤其不宜用打骂、斥责、嘲讽、体罚的方式强迫其上学。
- 2.向老师、同学了解孩子在校情况,先排除有无经历学校应激事件。
- 3.争取保证孩子在家仍有正常作息,按时起床、吃

饭、睡觉,避免昼夜颠倒、熬夜、赖床等。

4.关注孩子情绪,留意其有无易怒和极端语言出现,如会不会说“活着没意思”、“想死”、“想一睡不起”等话语。

5.及时寻求心理医生的专业帮助。拒绝上学是行为现象,是冰山一角,而冰山下涌动的纷繁内容还需专业人士帮助鉴别、梳理和解决。(梁瑜)