

# 我的孩子不上學!?

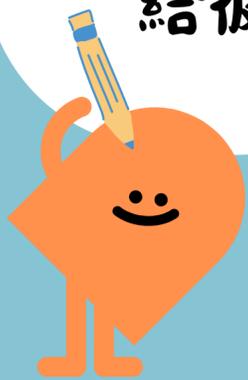
## 談如何關心拒學的兒少

在治療室中，常聽到拒學兒少的家長說：「我的孩子就是手機成癮才不去上學，啊怎麼禁止用手機了，還是不去學校？」  
「他每天就是玩手機玩太晚，白天叫不起床、才不去學校的！」

當家長千方百計地控制上網時間、訂出使用規定，努力對抗「拒學之根」時，孩子在治療室卻懊惱地說：「老師～其實待在家一直玩遊戲也很無聊，我也不想要這樣的生活，但.....我就是沒有動力去學校。」

「拒學」不是一個診斷，是孩子長久以來累積各種壓力、困難、挫敗的表徵。它並非一朝一夕或單一因素造成，因此，重點絕不只是上學這個行為。那家長該如何面對孩子拒學呢？

### 1. 穩住自己的情緒， 給彼此一些空間



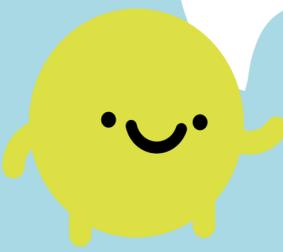
孩子拒學，親子關係陷入極大的衝突和拉扯，看起來稀鬆平常的對話，都可能引爆衝突。面對孩子脫離常軌不受控，家長可能感到強烈的挫折、憤怒，並且

對於孩子的未來充滿焦慮，**這些情緒，都是正常的！**但若將這些情緒字眼、冷嘲熱諷直接傾倒孩子身上，通常只是讓孩子更抗拒。因此，家長意識到自己情緒失控時，給自己和孩子一些距離和空間，穩定的情緒狀態是和孩子一起前進的關鍵。

備註：本文開頭案例並非指 3C 成癮與拒學行為完全無關，因此不用管理手機使用時間；而是指並非一定「3C 成癮所以拒學」，有時大量使用 3C 與拒學相同，背後有更深沉的原因，需要細細理解，而非武斷地貼標籤、下結論。

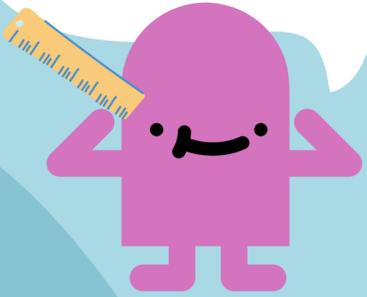
## 2. 試圖理解拒學背後的原因，讀懂孩子的需要

拒學只是表面現象，背後原因很多元，包含個人因素（學習困難、憂鬱情緒等）、學校因素（同儕排擠、霸凌等）、家庭因素（親子衝突、長期忽略、過度掌控等）。



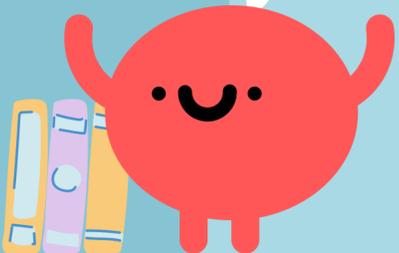
拒學對每個孩子的意義、功能都不同，如：獲得關注、獲得其他好處、逃避他不喜歡的人事物、逃離討厭的社交或評價情境。家長偶爾**放下焦慮**，不談去不去學校、手機可以用多久、不強迫給人生道理，而是透過不帶評價的對話，聆聽孩子真實的感受和想法。也可以讓專業人員協助梳理孩子混亂、糾結而脆弱的心。

## 3. 與學校保持溝通合作



陪伴拒學孩子無法單槍匹馬，需要透過家長、班導、同學、輔導室、心理師彼此配合，也許最後不一定回到班上，釐清學習困難與生涯方向、自學或其他彈性的方式。家長保持彈性和系統合作，可幫助孩子找到新的學習模式。

## 4. 不糾結只回到學校



可以為孩子安排其他和同儕交流、提升自我效能、創造**正向經驗**的活動，如：興趣、才藝課程、社團、攀岩、溯溪等。在過程中，孩子除了有伙伴的力量，更因有正向經驗，而有勇氣面對逃避已久、盤根錯節的生命議題。

孩子的狀況起伏緊緊牽動家長的情緒，陪伴拒學孩子的關鍵是在乎他們完整的生命和成長，**而不只關注「有沒有去學校」的行為**。這一路很多困難，放慢腳步、讓孩子與父母一同成長，人可以不完美，但父母可以陪伴孩子找到完整的自己！