



了解如何帮助您的孩子走出拒学症的困境

当孩子不想上学时，孩子和家长都会感到心烦意乱。

什么是拒学症？

拒学症（有时称作厌学）指儿童经常抗拒或拒绝上学的行为。孩子常常一想到上学就情绪不佳，从而会在家长知情的情况下留在家中。拒学症会令人感到痛苦，但其属于症状，并非诊断或障碍。

拒学症[极易治疗](#)。成功治疗的关键在于：

1. [及早发现](#)
2. [确定该行为的根本原因](#)
3. [迅速回归学校](#)

请阅读本指南，以更好了解拒学症相关行为和您可以提供哪些帮助。

拒学症有多普遍？

在每 20 名儿童中，受拒学症影响的儿童不到 1 名，并且拒学症通常会最先在 5 至 11 岁时出现。但是，超过四分之一的学生会某些情况下拒绝上学，并且[拒绝形式多种多样](#)：经常上学迟到；早退；整天不上课（躲在护士诊所、卫生间或学校辅导员的办公室）；或根本不上学。

儿童最有可能在哪种情况下患上拒学症？

儿童可能会在任何时候患上拒学症，最常见的情况包括：

- 当儿童在每年秋季和学校长假结束后[重返学校时](#)（最常见）
- 从小学升至初中，或从初中升至高中
- 在生活中遇到令人痛苦的事件后
- 因与同伴或教师发生冲突

COVID-19 为儿童返校增加了难度。大多数儿童都期待返回学校上课，但这对于有的儿童而言具有挑战性。在疫情期间经过 2 年不同的生活经历后，部分从未拒绝过上学的儿童如今可能也在返校和参与学校活动方面面临困难。

1. 及早发现

应对拒学症的第一步是意识到您的孩子正面临这个问题。以下为存在拒学症的儿童的常见行为。部分行为类似于[焦虑](#)等心理健康障碍的症状。确定其是否与拒学症有关的一个方法是判断孩子被允许留在家中后症状是否好转。

患有拒学症的儿童的常见迹象和行为

所有儿童

- 身体不适：头痛、胃痛、头晕、疼痛和病痛
- 害怕厄运将至或担心所爱之人会在他们上学时遭遇不测
- COVID-19 相关担忧：感染 Covid 或将其传染给所爱之人；学校关闭；因 Covid 相关问题而导致学业落后。

幼龄儿童

- 极度粘人
- 哭泣
- 乱发脾气

大龄儿童

- 无端恐惧
- 自残威胁
- 拒绝离家上学

2. 确定根本原因

请记住，拒学症可能是潜在的生理问题或行为健康问题的一个症状。发现孩子有拒学现象后，了解其表现出此行为的真正原因十分重要。可能的原因包括健康问题、家庭或社交问题，或由二者共同造成。

会导致儿童拒学的潜在健康问题：

- 分离焦虑症
- 社交焦虑症
- 广泛性焦虑症
- 强迫症
- 恐慌症
- 抑郁症
- 创伤后应激障碍
- 学习障碍
- 重大疾病
- 药物滥用障碍

会导致儿童拒学的潜在家庭问题或社交问题：

- [欺凌](#)
- 亲密的家庭成员（兄弟姐妹/父母、祖父母）患上重大疾病
- 父母分居/离异
- 家人去世
- 搬迁 - 转校
- 师生不匹配

3. 迅速回归学校

儿童离开学校的时间越长，就越对重返学校感到焦虑，返校的难度也会越大。治疗拒学症的成败取决于与家长、[校方](#)和相关医生之间的有力沟通及合作。

父母可采取的行动

- **迅速行动！！** 您孩子离开学校的时间越长，他们就会落下更多功课和错过更多社交活动，并且对重返学校感到强烈焦虑。
- **与您的孩子交流。** [询问他们](#)哪些因素使其难以接受重返学校。
- **共同解决问题。** 共同想办法清除让孩子难以上学的障碍。和他们进行角色扮演。写出有创意的脚本，以便他们在重返学校后或在学校处理问题时使用。
- **对待上学这件事要态度明确且坚定。** 明确规定可以在什么情况下留在家中（发烧、呕吐、腹泻等），并明确表示除此之外他们应该上学。
- **与校方合作。** 与孩子的教师和校方任何其他人共同制定计划，以逐步让孩子重返学校。他们可能需要分阶段重返学校；逐步采取行动，直至他们能够全天上学。
- **确定哪些人能提供帮助。** 与您的孩子和学校共同确定，当孩子在学校需要获得额外帮助时，哪些人值得信赖。
- **保持积极。** 以积极的态度与孩子对话，重点讨论学校好的方面、朋友、最喜欢的科目和特别的教师，或美好回忆或经历。尽量在保持积极的同时肯定他们的感受和经历，在二者之间达到平衡。
- **不要羞辱他们。** 尽量不要因您的孩子不去上学而羞辱或责备他们。
- **让他们觉得留在家中会很无聊。** 重返学校一定要看起来比留在家中更具吸引力。对幼龄儿童和大龄儿童都是如此——留在家中并不代表放假。例如，和在学校一样，不允许他们玩电子游戏或看电视、不能睡懒觉或与父母共度时光，也不能外出购物。
- **就任何潜在的健康问题寻求治疗。** 如果您担心您的孩子，[请与其儿科医生沟通](#)

拒学症会带来艰难挑战，但如果能及早发现并制定计划以让孩子重返学校，这一问题便可得到治疗。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家庭网页：
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

特别鸣谢帮助我们编写这份讲义的 Project TEACH 家长顾问小组。