孩子不肯上學家長指南

孩子和年輕人不時會擔心學校裏發生的事情，這是正常不過的。最重要是去承認有問題需要解決，並且與年輕人及學校合作，盡快尋求合適的支援。

資料來源：https://www.youngminds.org.uk/parent/a-z-guide/school-anxiety-and-refusal/

學校可以是年輕人獲得支援、歸屬感、學習機會和群體生活的地方。學校能夠提供各種角色和責任，讓年輕人肯定自我；給他們思考己見的機會；讓他們接觸體育、戲劇、藝術、旅遊和其他新事物；建立不斷求進的感覺和成功感；建立終生的友誼；以及與師長或與其他成年人建立的支援關係。

然而，孩子和年輕人不時會擔心學校裏發生的事情，這是正常不過的。對於一些年輕人來說，學校長期都充滿挑戰、充滿壓力和令人沮喪。

如果你的孩子在學校遇到困難，最重要是去承認有問題需要解決，並且與年輕人及學校合作，盡快尋求合適的支援。

(1) 年輕人對上學的憂慮包括：

- 面對功課困難，或無法集中精神
- 上學讓人筋疲力竭，尤其是當他們要處理心理健康問題時
- 為取得良好的考試成績而感到壓力
- 維繫朋友及朋友圈時感到困難
- 覺得自己不被接納，或未能融入
- 未能跟上老師進度
- 為要跟其他人一樣，及跟別人一樣地學習，而感到壓力
- 經歷或目睹欺凌
- 感受不到支持，或不被看作獨立個體
- 其他需求（如閱讀障礙）未被識別
- 在一群優秀的同學當中感覺平庸甚至比下去

(2) 年輕人對上學感到焦慮的表徵：

- 不想起床及梳洗準備
- 拒絕上學
- 微不足道的問題也會非常擔心，例如要牢記著上課應有的工具
- 不舒服、胃痛或頭痛
- 不做功課，或分數持續偏低
- 容易生氣、憂愁，或是易怒
- 即使他們在學校看起來尚算順利，回家時也會爆發
- 退縮，看起來很低落、沉靜或沮喪
- 完全抗拒上學
- 在你不知情的情況下缺課

(3) 幫助孩子緩解上學焦慮：

- **問問孩子什麼讓他們擔心**
  耐心聆聽及提供情感支援，向他們保證你們可以共同努力，令事情變得更好。
- **與他們一起思考可以作出的改變**
  這可能是在學校、在家裏或日程中的一些改變，幫助他們減少擔憂。
- **盡早與學校聯繫**
  盡早與班主任(class teacher)、級主任(form tutor)、訓導團隊或其他相關教職員合作，以改善情況，避免問題惡化。
- **與孩子討論應對策略**
  與孩子討論幫助他們表達和管理焦慮的策略。這可能是花時間與某些朋友相處、聽音樂、閱讀、運動、繪畫、烹飪或看一齣自己喜歡的電影。
- **計劃早上常規時間表**
  這包括從起床到吃早餐、換衣服、出門、上學等所有行程，營造安全感。
- **考慮使用「憂慮日誌」**
  如果孩子在學校特別焦慮，他們可以攜帶「憂慮日誌」，即時寫下擔心的事情，勿積壓過多焦慮。
- **與孩子創作一個「憂慮盒」**
  年幼的孩子可能會發現「憂慮盒」很有幫助，孩子會覺得將煩惱暫時放下，比較容易處理。
- 鼓勵青少年自製「舒緩盒子」
  青少年自製「舒緩盒子」或許會對他們有幫助。他們可以在盒子裡放滿，能幫他們解憂的東西。

(4) 幫助你抗拒上學的孩子

- 確認他們的經歷

  問問他們學校裡有些什麼事情令他們不想上學，聆聽並確認他們這些艱難的經歷，盡可能保持冷靜，認真對待孩子的憂慮。

- 盡量保持冷靜

  ■ 即使形勢緊迫，也不要大呼小叫、責備他們或強迫他們去上學，這可能會加劇他們的焦慮。

- 與你孩子的老師傾談

  ■ 儘快聯絡你孩子的老師或班主任(Form tutor) 或級主任(Head of Year)，看看他們有否留意到孩子的行為、朋輩關係或班裡是否出現了任何變化。及早處理問題極其有用，因為孩子離開學校的時間越長，重新返校就越困難。

- 與老師一起找出導火線

  ■ 詢問老師孩子會否在某些特定時段表現出感到艱難，例如在轉堂時間、小息時間、學習某些科目的時候、上學途中或整天如此，這會有助你找出問題的導火線。

- 與老師保持聯繫

  ■ 與你孩子學校的主要教職員保持定期聯繫，與他們協力解決問題。

- 記錄孩子不想上學的日子

  ■ 記錄孩子不想上學的日子，以準確掌握他們何時以及每隔多久有這種感覺，這也有助你與校方討論。

- 保持一致

  ■ 你用什麼方法幫助孩子重返學校，要持之以恆，使孩子習慣。記住，有些做法要經過一段時間才能起作用。如果經常改變策略，可能會使人混淆，所以只有你嘗試了一段時間而依然無效，你才要改變。

- 表揚你的孩子邁出的一小步

  ■ 堅持例行公事的程序，並在孩子邁出一小步時表揚他，例如準時起床、吃早餐、梳洗、穿衣服，最後出門上學。

- 如果情況惡劣並且已經維持了一段時間

  ■ 要求學校安排一個刪減了的時間表，每週只上數節課堂，令你的孩子覺得容易實行
  ■ 如果你的孩子認為換到另一班、組或班主任會有所幫助，可以與校方討論是否可行
  ■ 要求學校進行家訪，讓一位校方教職員來到你家，向你的孩子展示學校對他的關心，並且和他討論該如何走下去
  ■ 為孩子構想一些微小而容易達成的目標

(5) 如果我的孩子不上學會怎樣？

- 如果您的孩子經常缺課或根本不上學，學校的第一步通常是與你一起盡力解決問題。
- 儘早讓學校知道事情、分享訊息、出席會議，並願意嘗試新方法，能鼓勵校方積極處理。
- 如果孩子繼續缺課，學校可能會將你轉介給地方政府的教育福利官員。該官員通常

會安排一次家訪，以了解事情，並與你一起盡力解決問題。

- 如果有需要，學校和其他專業人士也會轉介你的孩子，往其他支援服務，包括處理他們的精神健康。
- 如果你的孩子因為精神狀況欠佳而有一段時間不能上學，你可能需要提供家庭醫生或其他專業人士的證明。
- 如果學校向你施壓，要你的孩子回校，而你認為彼此的溝通沒有建設性，那麼你第一步要做的是向他們再次強調你的孩子不上學的原因——例如他們的精神狀態不好。你也可以向當地教育局查詢和尋求協助。
- 如果學校或地方政府認為你的孩子無故曠課，你可能會面臨罰款等法律後果。

(6) 與孩子學校合作小貼士

- 盡快安排與你孩子的老師或級主任（form tutor）進行會議

  ■ 讓他們知道你孩子的感受，並提出任何使孩子難以上學的問題。最好事先寫下問題清單，並帶同家人或朋友來支持你。
  ■ 與學校討論你會採取哪些方法去改善情況，並達成協議。
  ■ 試行幾週後，安排時間檢視進展情況，以便事情能繼續進行。

- 使用家校通訊錄可能會有所幫助

  ■ 你、孩子和他的老師可以使用它來記錄重要事情，這會有助於大家保持定期溝通——你可以更了解學校的情況，學校也可以更了解你的孩子在家的情況。

- 如果你擔心欺凌，請閱讀學校反欺凌政策

  ■ 詳細閱讀學校的反欺凌政策，裡面的條文會說明學校需要如何回應和支援你的孩子。通常在學校的網站上會有這項政策，如果沒有，你可以要求查看。

- 盡量與學校的主要教職員保持正面的關係

  ■ 包括肯定他們為幫助孩子而做的事，這會幫你獲得更多的支援。

- 記錄你和學校正在採取的行動證明

  ■ 會面後，你可以向校方發送電郵或信件，以書面形式表達你的擔憂和雙方商定的行動，這有助於推動校方做事，例如，在校方同意做某事時，你可以要求他們向你發送跟進電郵。