

孩子突然不想上学? 不是“有问题” 而是“有困难”



在一些新闻报道中,我们不乏看到有医院陆续开设“学习困难”“拒绝上学”等专业门诊,主要面向孩子不想上学、抵触学习、厌学情绪明显、无法坚持上学等情况,引发社会关注。

“妈妈,我不想上学了”,对许多家长来说,这可能是最怕听到的一句话。家长们不禁要问:孩子不想上学了,他是想偷懒吗?是故意和父母对着干吗?日前,在宁波市教育科学研究所举办的“智慧养育”专题论坛中,来自教育、医疗界的三位嘉宾指出:突然不想上学,不是孩子“有问题”,而是孩子“有困难”。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭



杨娜



袁湛江



季蕴辛

案例

上高中后成绩下滑,完美主义引发的抑郁情绪

作为一名擅长儿童青少年心理问题的医生,宁波大学附属第一医院心身科主任季蕴辛,在医院里遇到过形形色色的不愿去学校的孩子。

曾经有一位重点中学高一女生,父母都是公务员,独生女,小学初中阶段学业优秀,顺利考入当地重点高中重点班。她在高中就读过程中,有几次考试成绩不尽如人意,于是就逐渐出现紧张、焦虑、注意力不集中、失眠的情况,成绩也下滑明显,后来出现了情绪低落、自责、悲观,甚至有了消极念头,觉得自己是个失败者,对不起父母。最后不能坚持学业,来到医院就诊。

对于这样的现象,季蕴辛分析道,抑

郁情绪的出现与遗传、环境、个性等多种因素密切相关。最主要的影响因素是个体的性格特质,过度的自我批评、消极的思维模式、低自尊、完美主义等心理因素可能增加患抑郁症的风险。

这个案例中的高一女生,在个性上是个完美主义者,在她小学、初中时学业非常优秀,当她在高中面临学业压力的时候,她的完美状态不复存在了,而她的思维方式又是极端的非黑即白,一旦遇到学业困难时,就觉得自己是彻底失败的,完全没有办法接纳现在的自己,从而引发抑郁情绪。

据季蕴辛的观察,孩子们不想上学,原因也是各种各样。

比较常见的是学业压力,学习跟不

上或者对自己的成绩不满意;其次是人际关系,比如因为和同学关系不好或者被排挤、和老师关系不佳等;再就是亲子关系紧张,孩子通过不去上学来反抗父母的管控;还有一部分不能坚持上学的就是患有精神心理疾病的孩子,如注意力缺陷、多动障碍、抑郁症、焦虑症等。

宁波市教育科学研究所副所长、宁波市心理健康名师杨娜提醒,有个现象值得关注,很多孩子是被父母强制带来看心理门诊,当孩子自我几近瓦解,精神乃至身体都处在崩溃的边缘时,父母最重视的还是“能不能让孩子尽快上学”,不去理解和接纳孩子更深层次的内在危机,其实会加剧孩子的问题程度。

分析

“厌学拒学”大致分三个阶段,家长要厘清认知误区

宁波诺丁汉大学附中创校校长、宁波市名师名校长袁湛江,是家庭教育领域的资深专家。

袁湛江结合自己几十年来的教育经历,根据孩子不想上学程度的不同,把“厌学拒学”大致分为三个阶段。

一是抵触阶段(轻度):孩子内心有负面情绪,行为上有抵触,不想上学原因比较具体,比如不喜欢某个学科、害怕考试、同伴关系紧张等。

二是挣扎阶段(中度):孩子陷入时断时续的状态,有时能正常上学,有时请假两三天。内心有些矛盾和冲突,比如,一方面学不下去,一方面又觉得不学不行;不想付出又期待好成绩;表面说不在乎,但对别人评价又很敏感等。内心焦

虑、内耗,呈现出不稳定的挣扎状态。

三是放弃阶段(重度):和困难对抗、挣扎一段时间后,孩子败下阵来。内心充满挫败,彻底不去学校,有些孩子不得已休学请假。这个阶段,孩子脾气很大,听不进建议,有的干脆和外界隔离,闭门打游戏,看上去对什么都不在意。

可以看出,从轻度到重度的过程,也呈现出三个特点——

问题由具体到泛化:反感的内容扩展和泛化,由指向具体的厌恶到不想学习、不想去学校。

厌恶情绪越来越深:由事到人,从厌恶学习到贬低自己。

孩子能量越来越低:负面情绪很消耗人,内耗比外耗更辛苦。

到了放弃阶段,孩子能量已经很低,快坚持不住了。在这个阶段,有一些孩子陷入了一种抑郁状态。

杨娜表示,在这个问题上,部分家长也存在一定误区,认为孩子太矫情、太脆弱、吃不了苦。实际上,如今的青少年处在一个“高竞争感、高孤独感”的环境中,不想上学不是孩子“有问题”,而是孩子“有困难”;不是学习态度问题,而是情绪情感问题。

同时,当孩子说不想上学了,可能不单单是不想学习了,背后可能正在替整个家庭“生病”,比如糟糕的亲子关系、夫妻关系等,孩子是在用他的症状发出求救信号。

破解

孩子说不想上学了,家长应该怎么做

当孩子说“不想上学了”,作为家长和教育者,应该怎么做才能帮助孩子重新找回学习的热情和动力?

一个最基本的“共识”是:“培养一个身心健康的孩子远比成绩更重要。”家长要守住两个时间底线,一是守住孩子们每天8-9个小时的睡眠的线,二是守住孩子们每天1-2个小时的户外活动的线。

季蕴辛表示,孩子的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。

发展性问题,包括青春期情绪波动、短期学习动力不足等导致的学习困难,很多可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解。针对精神心理问题导致的学习困难、拒绝上学甚至休学,应及时就医。

当前,心理疾病已经不少见,但仍有

人对此持有误解和偏见。很多家长认为,孩子就是矫情,不会有什么心理疾病;或者担心孩子被贴上“精神疾病”的标签。实际上,不及时解决孩子的心理困扰反而会耽误病情,影响学业。并非一定要得了严重的精神疾病才需要就诊,医院的心理门诊及专业的心理咨询机构可以提供专业的评估及治疗,有助于尽早帮助孩子摆脱心理困扰,恢复正常学习生活。

杨娜建议,家长要和孩子认知对齐,尊重孩子以其独有的方式和节奏发展;帮助孩子找到内心的力量,让他们获得足够的爱和接纳;和孩子建立积极的亲子关系,和孩子一起打败问题,而不是和问题一起打败孩子,孩子需要的是盟军,而不是控制。

袁湛江则提醒家长,一定要避免这几个误区:第一,不要硬逼着孩子去上

学。这会造成家长和孩子之间情感进一步对立或者割裂,即使迫于家长的压力,孩子暂时去上学了,但问题并没有得到解决,隐患还有可能进一步加大,孩子根本没心思学习,迟早还会出现问题。

第二,偏听偏信,抨击学校。孩子不想上学,有的时候会将原因强加给学校,找出一些不是理由的理由比如“老师批评了”“上课听不懂”“作业完不成”等,如果家长不加分分析就对学校一阵抨击,结果事实大相径庭,等于让自己和孩子陷入一种孤立的状态,反而害了孩子。

第三,直接找其他家长理论。有的孩子不想上学,是因为同学关系没有处理好。有的家长听到自己孩子的诉苦,不做深入调查,不向学校老师交流,就直接找到对方孩子的家长,结果往往不欢而散,反而会导致人际关系的复杂化。