



## 懼學問題癥結

孩子不想上學應該視為一種徵兆，是父母深入了解孩子具體心結的好時機。忽視或斥責固然不妥，緊張過度卻也大可不必！重要的是，能認真正視不尋常的現象，以幫助幼小的孩子重新接受學校生活。

首先，父母要先找出孩子不想上學的原因：

### 1. 心理層面

#### 〔1〕接受孩子的情緒

不上學的理由千百種，有些聽來也許雞毛蒜皮，甚至荒謬可笑，殊不知這種種不是，正都因孩子切身的感受，並不會因為受到大人的忽略而自動消失。一切無非透露出同一事實：孩子在適應的過程中不順利或受到挫折。尤其孩子稟性不同，那些生性敏感的孩子，也對人、事、物有特殊的僻性或禁忌，在適應團體生活時，會遠比其他人辛苦，對於上學事宜所造成親子相處模式的改變，也會有相當的察覺，並因而產生高度焦慮。但幼小的孩子不善於言詞的表達，而傾向於以實際行動，直接表示出心中的不安。是以，父母在處理孩子「懼學症候群」時，最好用接納、體諒的態度逐步探究，以便深入了解問題的癥結。

#### 〔2〕詢問孩子對上學的觀感〔talk-it-out〕

用輕鬆聊天方式，而不要用質問、凝重或責備的語氣，一次針對一個主題，用具體的問題，有耐心的從不同角度切入，循序漸進以做較深入的了解。如：「喜歡老師嗎？」「為什麼喜歡/不喜歡？」「老師罵小朋友的時候，你怕不怕？」…



#### 〔3〕用遊戲的方式，重視有關情境〔play-it-out〕

由於孩子的語言和認知發展未臻成熟，要他們說出感想和感覺有時是有困難的，因此利用一些遊戲或活動，來讓他們「play-it-out」有關情境中自己的經驗，可能更能呈顯孩子的內在狀態。蠟筆、畫紙、著色本、玩偶、黏土等都是方便、好用的方法，我們可以透過孩子所畫出的顏色、大小、內容，或假扮遊戲中的情節與情緒等等，獲得相當多的資訊。

### 2. 外在方面

#### 〔1〕與老師溝通

透過與老師的討論，我們可以了解老師對孩子的觀察和觀感，並和我們的認知比較，有何異同，從中尋思可能的狀況。

#### 〔2〕到校參觀

老師對孩子的了解畢竟還不深，也許有時會誤會孩子的某些反應，而孩子對事情的認知也有一定的限度，因而常會造成事態的混淆或曲解。例如：有位孩子目睹老師幫忙抱開



黏附著媽媽，哭號不肯放手的小朋友，而認為老師是惡魔，不讓小朋友找媽媽，從此不肯上學。所以父母親自到校悄悄觀察孩子上、下課的情況，與老師同學互動情況、老師教學及管教方式、園方設施分配及使用情形等，有助於較客觀衡量問題的實際狀況。

### 3. 反省自身的態度

孩子上學後，父母常會認為「都上學了，這還不會」，而在不知不覺中對孩子的要求一下子提高或是從原本全心照顧，轉而較為忽略鬆散。甚至原本專職的媽媽二度就業，上班的忙碌與疲憊，更容易由原來的慈愛有耐心變為不耐煩而易怒或是正好遭逢變故或較大壓力，而動輒對孩子發洩等等。這些現象，都可能令孩子疑懼父母是否開始不愛他，而排拒上學。父母若能用孩子立場，來反省自己的態度，也許能找出部分原因。

#### 重建孩子的信心

明瞭問題的癥結之後，除了對孩子解釋事實真相，導正曲解的部分外，更重要的工作，還是在於重建孩子的信心。在此，只要保有幾個基本原則即可：

- 〔1〕 孩子仍保有我們的愛
- 〔2〕 我們對孩子的狀況是有所反應的
- 〔3〕 與孩子站在同一陣線，協助其解決問題



我們可以就以下兩大方面努力：

#### 1. 心理層面

##### 〔1〕 愛的保證

孩子在不順利時，特別需要大人的關注和協助。向孩子保證無論發生什麼事，父母永遠是愛他的，若有不當的行為或負面經驗，父母會在旁協助他去面對、改正或解決。避免孩子因害怕做的不好，擔心受責罰，甚至失去父母愛，而處於高度焦慮中。

##### 〔2〕 紓解情緒

情緒的宣洩有淨化作用。用包容、同理的態度，引導孩子將疑慮、害怕、挫折感、孤獨感等等的情緒發洩出來。也許是直接的哭、叫，或是讓孩子用遊戲的方式，宣洩這些不舒服的感覺，並將之隔離在自己之外…給孩子一個「合法」管道以抒發自己的感覺，將有助於淡化其對學校的負面印象或經驗。

##### 〔3〕 經驗分享

分享自己曾有的類似經驗，讓孩子明白遇到困境，並不代表自己是異類、錯在自己、能力不足或針對自己而來。因為曾經有人與他有相同處境，並且能有具體的方法可以解決或渡過，這將有助於減低其孤立、無援的焦慮。

##### 〔4〕 培養信心

就某個層面而言，孩子懼學可以說多少都有信心受挫或不足的現象。我們可以在口頭上和態度多鼓勵孩子，從具體肯定孩子原有的能力開始，逐步延伸到上學適應良好的部分，



在鼓勵他面對不適應的部分，引導他自己尋思可能解決的方案並願意去嘗試，以便培養日後獨立面對、思考、走出困境的能力。此外，藉由遊戲例如：棋盤、紙牌、情境遊戲等的發展過程，能使孩子再次擁有對自己對環境的掌控感，進而逐步建立信心。

## 2. 外在層面

### 〔1〕花些時間在學校

每天帶孩子上學時，不要急著離開，再多待個十至十五分鐘，一方面讓孩子心情有緩衝餘地，再則可引導他投入同學的遊戲情境，以轉移其注意力，並舒緩其內心的緊張。如此，能暗中促使孩子將安全感與教室連結在一起，而達成一種「心錨」的效果，一段時日，自然形成一種較為正面的「啟動模式」。

### 〔2〕協助孩子適應團體

有時候孩子的適應不良，乃導因於沒有機會學習到社交技巧，打不進團體而覺得孤立。這時家長除了被動聆聽、解惑外，若能主動出擊或當場運用機會教育，教導孩子如何結交朋友、如何與人分享和合作、如何處理人我分際或挫折等等，甚至主動幫助退縮傾向的孩子結交朋友〔如幫孩子向同學說：「小強好想跟你們作做朋友，你們願意嗎？」並設法令其主動向孩子示好…〕，尋找其他外向熱心的小朋友，協助自己的孩子。在孩子順利踏出第一步後，許多問題往往更能迎刃而解。

### 〔3〕協助適應園方和老師的風格

每個人都有他特別的風格和習慣，而園方的教學內容和方式，當然更與家庭教育所運用的資源不同。老師的個性或溫和或嚴厲、管教或鬆散或嚴格、著重認知或遊戲、提倡人本教育或雙語教學等等，家長最好在家也採用同步措施，適度延續學校的要求和教學內容，協助孩子改變原來的生活作息和習慣，以減少學校與家中的鴻溝，有助於孩子早日適應。

### 〔4〕增進能力

如果孩子懼學，是因操作或技巧或方法的訓練及啟發不足，那麼積極培養孩子所欠缺的能力，是相當有效的措施，如：大小肌肉的動作，基本自理能力、專注力…等等，俾使孩子在學習及活動上，能因能力的加強而得以順利參與活動，孩子很快便會樂意重返校園。

其實，站在教育的立場，孩子上幼稚園，除了學習團體互動的各種對應模式之外，不啻也是一種發現家庭教育得失的好時機。可以藉此調整孩子的行為、觀念、習慣、人格養成，甚至親子互動等等的偏失，實有助於適應往後漫長的學校教育，並使整個社會化的過程，較為正面健康的成長。

