

孩子不願上學的原因



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/parents-left-girl-stay-home-alone-2026037000>

資料來源：精神科專科醫生梁婉珊

在數個月前，一位女孩子開始不願上學，最初只是不願上學而已，但過了數個星期後她便躲在房間裡，飲食和睡覺都出現了問題，之後更變得很煩躁，有一些負面思想，甚至不能呼吸、呼吸不順以及開始有些緊張，晚上又不睡覺，又要媽媽陪她，但她的媽媽都要上班，不能處理便來求診。孩子不願上學令很多家長都感到很焦急，因為不上課一兩天仍可接受，但一至兩個月不上學便開始跟不上，而且亦沒有參與考試，可能會留班，所以這是很多家長感到很頭痛的問題。

其實不上學只是一個表徵，最重要是要了解背後的原因。這個是真的需要深入了解，一般不上學是可以分幾個原因的，可能是社交出現問題、被欺凌，也可能是他本來就很害羞，其他人都不理睬他，令他難以接受。但亦可能是因為學業問題，又或是有專注力不足的問題。另外他可能被焦慮或抑鬱症問題困擾著，有些個案可能過了數年也沒人發現。

若沒有及時處理以上問題，到了最後便爆發起來，他真的受不了便不願意上學。小朋友不願上學，亦有可能是家中的原因、家庭的關係或 Family Dynamics (家庭動力)產生了變化，令他用不願上學來引起家長注意。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/candid-young-parents-teach-care-coach-1815442202>

這幾種原因都有機會引致他不上學，我們最重要是不要馬上跳到總結，下一個結論。若家長直指是他懶惰，不願面對、想逃避，所以才不願上學，這樣小朋友會有更大的壓力。反而我們要用同理心的角度，協助小孩慢慢拆解，但很多時候難度就是他們未必願意說出口，因為他們自己也未必知道原因。你問他，他又不會說出來，或者他會回答你說不知道，令家長便很難處理。家長不要這樣就放棄，也不要用一個批評的方式。

家長千萬不要過分強迫他，盡量用朋友方式的態度和他傾談，引導他說出背後的原因，他面對的難題是在哪個範疇。因為當你掌握這件事的資訊是非常重要，你強迫他，他便會關起來，甚麼也不跟你說，之後會更加難處理。因為我也遇過很多個案，你強迫他，試過怎樣都要拉他上學，之後真的帶他到學校去，其後孩子便責怪父母為何要拉他上學，令他之後這麼害怕。

首先我們不要做一些很激烈的動去強迫他，嘗試了解他背後的原因。如果他開始逐漸願意說話，那就是一個 good sign（好的訊號）。但如果覺得力不從心，好像打不開他的口，但他真的愈來愈抗拒上學，那時候我們建議你尋求專業人士的協助，協助你找出問題的原因。