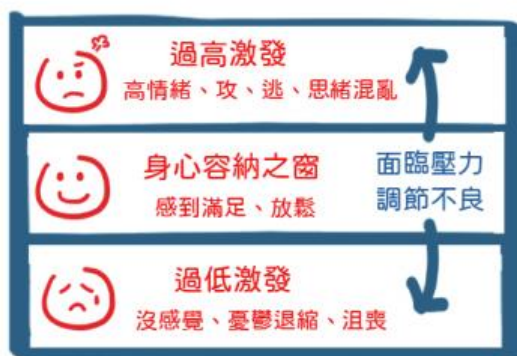


◎ 關注懼學 & 拒學 ◎

「懼」來自情緒，是一種身心的狀態；「拒」是想要迴避壓力的情境的一種行為表現。目前在《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM-5)沒有「懼學症」的明確診斷，因「懼學」是一種現象，描述受到情緒困擾、挫折而不願意上學的行為，顯現著孩子處於超過其能力負荷的壓力狀態。

每個人承受壓力的能力，與情緒反應的範圍都不盡相同，美國精神科醫師丹尼爾·席格以「身心容納之窗」來形容。當人處在適當的狀態時，是可以穩定地去適應外面環境，調節自己的情緒和身心。一旦被壓力逼出了身心容納之窗，可能進入能量過強的「過高激發狀態」呈現焦躁、易怒、失眠、衝動等現象；也可能是能量不足的「過低激發狀態」出現疲憊、無力、憂鬱、失去動力等情形。



當孩子處於過高或過低的激發狀態時，會影響孩子解讀事物的眼光，認為外界對他們來說都可能是危險。而孩子出現懼學時，顯示著孩子超出其身心容納之窗，不知道該如何調節身心。



懼學的高峰發生在：初進入學校環境；歷經導師、分班的轉換期；或當孩子在校與同儕或老師互動適應困難、課業壓力大；或家庭經歷重大事件，像是：親人去世、離婚等、害怕與照顧者分離的焦慮。有時，孩子不一定能清楚察覺或表達自己的情緒，以下為懼學孩子可能出現的徵兆：

生理	頭痛、暈眩、胃痛、肌肉緊張、想吐、呼吸不順、冒汗等。
行為	不準備上學的事物、賴床、抱怨、哭泣、威脅要傷害自己、發抖、逃跑等。抗拒離家或到學校後不願下車。
認知 / 想法	對上學有超乎尋常的害怕和恐懼、誇大引起焦慮的情境、低估自己面對的能力、沒有價值感、有罪惡感。

倘落孩子出現這些徵兆，且持續一段時間時，適時的引進專業人員、學校輔導人員、特殊教育的協助，讓孩子在面對壓力過程中，有更友善的資源與環境。

◎ 懼學的迷思與健康觀念 ◎

●● 迷思一：害怕學校，那轉學就好了

每個孩子懼學的因素都不盡相同，因此需確認孩子核心的壓力源，與孩子討論最合適的辦法。冒然的轉換環境，不僅讓孩子喪失學習處理壓力的機會，可能更讓孩子添加壓力喔！

●● 迷思二：懼學是逃學

懼學的孩子因為被某些壓力困住而無法就學，多半待在感到安全的家中，有的還不敢出門，因為怕被別人問起為何不上學。而孩子雖然沒到學校，不代表對學習缺乏動機，是願意在家裡準備功課，也在意自己的學習進度跟逃學不太一樣！

●● 迷思三：懼學在家，就盡情放鬆

當孩子懼學在家，為減緩情緒壓力讓孩子舒適地做自己想做的事，像是：上網、看電視，而無明確的規範與限制；容易讓孩子學習到自己的懼怕可以博取好處的「雙重獲得」，可能更鞏固其懼學的狀態。

因此，讓孩子在家時有其他學習方式、時間規劃，保持穩定的生活作息，是家長與孩子重要的課題喔！

◎ 面對懼學我們可以這樣做 ◎

● 重視感受

從重視孩子的感覺開始，別輕視或貶低孩子的感受，讓孩子表達恐懼的狀態與影響程度到哪裡？發生什麼轉折事件？讓孩子恐懼的情境有持續發生？恐懼感有續地擴大，或延伸出其他感覺？當孩子願意整理和表達時，已經是面對恐懼的第一步。

● 提升孩子的身心容納之窗

引導孩子增加對於自己情緒的覺察能力，像是：緊張時，手指頭會不自覺的搓揉；恐懼時頭會發熱發麻等。同時陪伴孩子找出合適的表達與紓壓方式，像是：短暫離開幾分鐘、捏東西轉移、動動身體、觀察環境等。當孩子更了解自己狀態，才有機會學習自我調節，擴展身心容納之窗。

● 建立合作的關係

家庭與學校建立合作關係亦為重要。並不是孩子在家就由家長負責；家長認為應由學校負責帶孩子上學。懼學症的孩子在面臨「要去上課」的關鍵時刻，內心的掙扎較大。是需要學校與家庭同時扮演著支持、包容孩子的力量，以及提供穩定、有界限的力量。

● 建立合理的期待與行動策略

依據孩子實際狀況制定合適的目標，並漸進式行動，像是：開學前讓孩子採買開學可能會用的物品；讓孩子先到學校附近走走；孩子願意到校時，先接觸幾個讓孩子比較有安全感的老師或同儕等。另外，倘若是對照顧者分開感到恐懼的孩子，可跟孩子約定於固定時間打電話給家人，或者帶著象徵家人的代表物，像是：照片、撫育小娃娃等。

(本文選自嘉義縣學生輔導諮商中心)