

家有拒學生，給父母 5 個心法和 5 個行動

2024-08-19 00:00 更新：2024-09-12 22:04

by 親子天下媒體中心 - 李佩璇

拒學不但卡住孩子，家長通常也在拒學漩渦中掙扎，尤其孩子不去學校，待在家裡常會造成許多親子衝突，第一線的諮詢師和精神科醫師，給予家長一些自我調適和幫助孩子的建議，讓家庭可以穩住，一起度過拒學的難關。

「諮詢師，你說得很簡單，孩子一天天不上學，我難過到睡不著覺，看他賴在家那個樣子，我就又急又氣。」這些家長在諮詢室中流下的眼淚、在身心科領的藥袋，常常跟拒學的孩子一樣多。「出生後為了他（孩子）辭去工作、專心照顧他過敏的身體，帶他培養閱讀習慣，這麼用心的教養，他開始拒學之後，我覺得這一切都白費了。」這是某位拒學家長的真實心聲。

在「家有青少年與家長崩潰日常」的臉書社團，也有家長受不了拒學兒子的言語暴力，只能回娘家住一陣子，「再聽孩子罵（我）下去，覺自己這麼賤嗎？為什麼要天天被罵那麼難聽？也覺得很失敗，把小孩教成這樣。」底下留言紛紛安慰貼文的家長，也有人貼出自己與拒學孩子的對話，讓人感嘆「當家長好難」。

專門協助拒學家庭超過 10 年的心理諮詢師洪美鈴觀察，在拒學的家庭中，家長必須承受來自學校和孩子兩方的壓力，家長對自己教養的懷疑和自責，甚至是否要改變職涯留在家照顧孩子等，「真的是焦慮到最高點了。」

米露谷心理治療體系策略長，也是臨床心理師的陳品皓也認為，從孩子拒學的那一刻起，家長就承受著「價值觀的斷裂」的衝擊。「大部分的家長都認同『愛拚才會贏』的觀念，但當孩子要離開這個被視為『理所當然要努力』的環境，家長腦中的價值鏈就斷了，接著就會有各種災難性的預期，『孩子的人生毀了』、『你這輩子沒用了』這些想法容易讓整個家庭的壓力更大。」這時家長不要對自己太嚴格，當然能夠撐住孩子最好，「如果撐不住，那也是正常的，不妨先關心自己的感受。」

孩子拒學對家庭來說就像被捲入一個焦慮漩渦，全家人都可能承受著巨大的壓力，然而根據第一線輔導人員的經驗，拒學的關卡通常是「長期抗戰」，可能需要陪伴好幾年的時間，台北市輔諮中心督導陳盈靜建議，拒學需要三方合作，也就是家庭、學校和孩子本身，要幫助拒學孩子走出來，就必須從這三方面做「系統減壓」，焦慮和壓力鬆動了，就有能量掙脫出拒學的漩渦。以下分享第一線輔導人員、心理諮詢師，建議家長遇到孩子拒學時，可以安定自己和孩子的 5 個心法，以及可以立刻做的 5 個行動。

心法一：優先關照自身 家長先穩住自己

為人父母總為了孩子操心，因此當孩子拒學時，家長通常承受著前所未有的焦慮，混雜了擔心、自責、恨鐵不成鋼的憤怒、身為父母養育孩子產生剝奪感的委屈等。拒學孩子的情緒正在內耗，家長的焦慮則像龍捲風一樣，四處求援，希望有立竿見影的效果，身心完全投入，會很快把自己燃燒殆盡。

諮詢師洪美鈴觀察，「很多拒學孩子一股腦被推進諮詢室，但跟家長關係都還很緊繃，根本不願意談，如果孩子拒學了，如果家長願意的話，家長可以先來諮詢、釋放焦慮。」

家長也可以尋求外部協助，無論是輔導室、心理諮詢、身心科醫師，找可信任的親友訴苦，或者去參加拒學的講座、家長團體、參加正規的宗教活動等，都是很好的嘗試，「很多時候家長沒多做什麼，但因為自己先穩住了、有了能量，拒學的孩子也會受到正面影響，更容易走出困境。」賴聖洋認為。

心法二：用「理解、釐清、等待」來陪伴孩子

拒學對家庭是一大衝擊，人本能會有防衛的心情，就會想要責怪別人，但這種責怪的心情通常會讓親子關係變得更緊繃、孩子卡得更緊。所謂理解孩子，並不是指完全接受，而是先去看見孩子的處境「我知道你現在正處於這種狀態」，不要急於去要孩子回答為什麼？怎麼辦？基隆長庚兒童青少年精神醫師蔡伯鑫認為，理解就是為孩子撐出一個小空間，讓困惑和未知有一個可以被安頓的地方。當然，家長也需要理解和看見自己的焦慮，不只是為孩子而已。

當家裡受到衝擊的壓力稍減、家庭成員有餘力時，就可以開始「釐清」，也就是抽絲剝繭的過程，去探索孩子拒學冰山下的那些冰層。觀察孩子後做出應對，這時該拉孩子一把、還是按兵不動撐著，都沒有標準答案，建議家長可以跟信任的專業人士合作，無論是諮詢師、學校輔導老師等一起幫忙，透過多面向的嘗試、不躁進，通常是比較能讓孩子接受的陪伴方式。

最後也最困難，就是等待。蔡伯鑫曾經遇過一個拒學的孩子，天生氣質較為固執，從國中開始拒學，中間家長什麼都做了，看醫生、諮詢等，但親子衝突無論是口語或肢體非常強烈，最後家長也被磨累了，僅能引導孩子每週去上幾堂他喜歡的才藝課，維持低度與社會連結的狀態。過了幾年，孩子來門診報告好消息，不但回到學校，還拿到班排第一名的成績。「這一卡就是五、六年，我

都不知道爸媽怎麼撐過來，但他們就是等待，然後沒有放棄孩子。」拒學就是孩子卡住了，生活一片渾沌、未來像被濃霧繚繞，什麼都看不見，如同我們遇到濃霧或大雨，什麼都做不了時，還是可以等雨停、等霧散，「這個等，我想對拒學的孩子也是重要的。」同時，對孩子來說，願意等待和陪伴，會讓孩子覺得自己有價值，是一個值得被期待、被關心的人，代表家長不對拒學孩子的人生下結論，拒學並不等於孩子是個超級差勁、沒有未來的人。

心法三：建立正向親子連結

在諮詢室裡，描述這個家的樣子，在拒學生和家長口中卻完全不一樣。「我們很疼孩子，不管吃的穿的，或是帶他去出國旅遊，從來不手軟。」然而對孩子卻說，他最希望工作繁忙的爸媽在畢典、運動會等他認為重要的時候現身陪伴，不出國玩也沒關係。家長和孩子的感受差異，常見於拒學家庭。

拒學孩子跟家長對於「愛」的表現方式有認知和感受的落差，「爸媽覺得做這些事就是愛孩子，但孩子卻感受不到，甚至認為那是限制。」家長窮盡經濟能力送孩子到私立學校，希望給孩子有保障的未來，這是父母之愛；孩子感覺到的是爸媽只看重成績，根本不在乎孩子的想法。

專門接住拒學孩子的吾心基金會督導曾永富認為，「去確認孩子的『感受』很重要，爸媽覺得那是愛，那孩子的感受是什麼呢？」家長常覺得自己付出很多，孩子不領情，就會產生委屈，通常雙方的感覺不同，就需要去核對「你希望我怎麼對待你」，這種核對並非單向，家長也能期待孩子怎麼表達，「溝通不是強迫，而是去找到親子兩方都舒服、能接受，表達愛的方式。」

第一線的輔導老師或諮詢師，都認同「正向的親子關係」是幫助拒學孩子脫困的重要條件，並非親子關係緊密孩子就不會拒學，就算原本親子關係很好，但拒學常會造成親子關係的撕裂，很需要重建和溝通。

心法四：不以「回到學校」作為最終目標

18 歲以前的兒少應該到學校學習，已經成了社會上的基本常識，拒學對家長來說，就是孩子的人生「脫軌」，多數家長第一個想法，就是想盡辦法要把孩子推回學校、推回所謂「正軌」。「如果孩子願意回到學校很好，如果一直沒辦法或不願意，家長可以思考如何讓孩子在生活中也能學習到學校能提供的技能，例如人際關係、智能的學習等，」曾永富分享，有些拒學的孩子雖然對踏

進學校有困難，但學習動機仍在，「可是如果家長給孩子的任務只有單一的『回歸校園』，就很容易澆熄孩子對未來的動力。」因此，不要把「回學校」當成幫助拒學孩子的最終目標，而是去看見現階段拒學生可以做什麼，學到未來人生所必需的技能。

心法五：相信自己絕對不孤獨

兒少精神科醫師蔡伯鑫曾以拒學孩子為主角寫下《空橋上的少年》一書，他的初衷就是希望接觸更多拒學家庭，讓家長和孩子都知道自己並不孤獨。拒學家庭就像是孤島，一家人都卡住了，可能是不敢求助怕別人的眼光，也可能是不知道怎麼求助，「願意來門診的拒學生都還好，至少願意來求助，就我所知還有很多關在房門裡掙扎的孩子，希望至少用書可以接觸到這些家庭，這世界上絕對不是只有他們家正面臨這樣的關卡。」

拒學不像泛自閉症或 ADHD（注意力不足過動症），至少有一個標準的指引或治療，明確的命名也能讓周遭的人更快理解和接納，「拒學就很微妙，孩子不去上課好像不是太嚴重的事，又很容易受到外界的『指導』，就逼他去啊哪有不去學校的道理，就是懶惰啦、你們太寵孩子，這些意見都容易讓拒學家庭變得孤獨。」加上，拒學孩子通常有拒絕與外界溝通、斬斷與外界聯繫的特質，都更容易被孤立，「相信自己不孤單，世界上一定有人跟我面臨一樣的關卡，這對家長來說是很重要的信念，就能踏出求助或改變的那一步。」蔡伯鑫認為。

家長除了建立這些心態之外，也有一些可以立刻執行的 5 個行動，幫助自己和孩子穩定下來。

行動一：練習保持好奇，不帶批判的說話方式

用「還好嗎？」、「怎麼了？」來取代「為什麼？」，當我們問為什麼，事實上帶著要求孩子解決問題的期待，這是無意間的，因此可用關心孩子感受來開啟對話，並儘量減少「這樣很糟／爛，這樣做沒意義」等批判的話語。

行動二：建立親子一起做的固定活動

一起去喝下午茶、玩桌遊，甚至一起打一小時的電動都好，除了可以增加親子相處時間，也能讓爸媽有成就感，很多家長會擔心當孩子卡住了，好像沒有什麼可以做的事，也無法幫助孩子，親子一起做，即使是小事情，家長也能感受到自己有所行動，心態上會比較正面。

行動三：儘量保持正常作息

拒學孩子常日夜顛倒或無視早中晚餐、白天活動、晚上睡覺的作息，拒學已經在渾沌之中了，固定作息能讓孩子在混亂中抓住一點規律，規律可以使人產生安定感，有助於讓拒學生往前進。

行動四：維持跟外界的連結

每週去教會、每月上兩堂舞蹈課等，各種能增加孩子與人接觸的活動都可以，避免孩子因拒學而完全斬斷人際連結。

行動五：手作或身體的活動

陪伴者實踐教育機構理事賴聖洋分享，人類學習的欲望和好奇心來自外界的刺激，動手實作、身體活動的「玩」最能給大腦這種類型的刺激，無論是烹飪、畫圖、彈奏樂器等，實際操作的活動，都很建議跟孩子一起嘗試。

最後陳品皓建議，家長要鬆動自己的焦慮，不妨把拒學看成孩子人生中的「轉機」，拒學是一連串複雜因素運作後的行為，這些因素若沒有被解決，就是孩子人生路上炸彈的引線，就算現在沒有拒學，未來不知道什麼時候會引爆。拒學也是孩子求救的方式，陪著孩子看見冰山下的錯綜複雜的冰層，才有機會一層一層的溶化，「現在遇到就慢慢解決，如果孩子到中年、就業多年後才拒絕與外界接觸，問題一定會更難解、成本更高，甚至拒絕自己的人生。」