



不想上学啊...

记者探访北京首家“拒绝上学门诊”医生详解——
孩子为什么会突然“厌学”案例1
“学霸”也有失控时刻

9月中旬的一天,初三男生小禹在妈妈的陪同下到“拒绝上学门诊”就诊。开学不久,他就坚决不去学校了,这可把父母急坏了。

经仔细询问,李瑛了解到,小禹是在初三开学摸底考试成绩后突然“拒绝上学”的。原来,小禹一直是大家眼中“别人家的孩子”,小学至今一直保持着年级一二名的好成绩,父母对他寄予厚望,但稳定的好成绩,并没有给他带来安全感。每次考完试,看着自己的排名,小禹总是在心里来回复盘——“错得应不应该”“下回怎么提高”“名次能不能保持”……

上初中以后,小禹心态逐渐失衡,母亲的监督鞭策也渐渐令他感到难以忍受。“时常我一张嘴,就是一场‘大战’。”小禹妈妈说。

紧绷在心里的那根弦,终于在初三入学摸底考试出分的那一刻断裂了。不理想的成绩触动了“爆发”的按钮,长期淤积在小禹心里的压抑和不安喷涌而出,一发不可收拾。拿着成绩单回到家,他说什么也不肯回去上学了。任凭妈妈动之以情晓之以理,嘴皮子都磨破了给他谈紧迫性、讲道理,他都无动于衷。“理智上,我清楚自己应该去上学、备战中考。但我实在不想回到课堂和竞争的环境里,我过不了自己这一关。”小禹说。

李瑛为他进行了系统、专业评估和检测。结果显示,小禹的焦虑和抑郁都达到中度水平。好在症状持续时间不长,尚不需要药物干预。李瑛为他开具了缓解情绪问题的“数字药”,要求他每天晚上坚持在诊疗平台跟着音频指导进行数字正念相关的干预和训练。

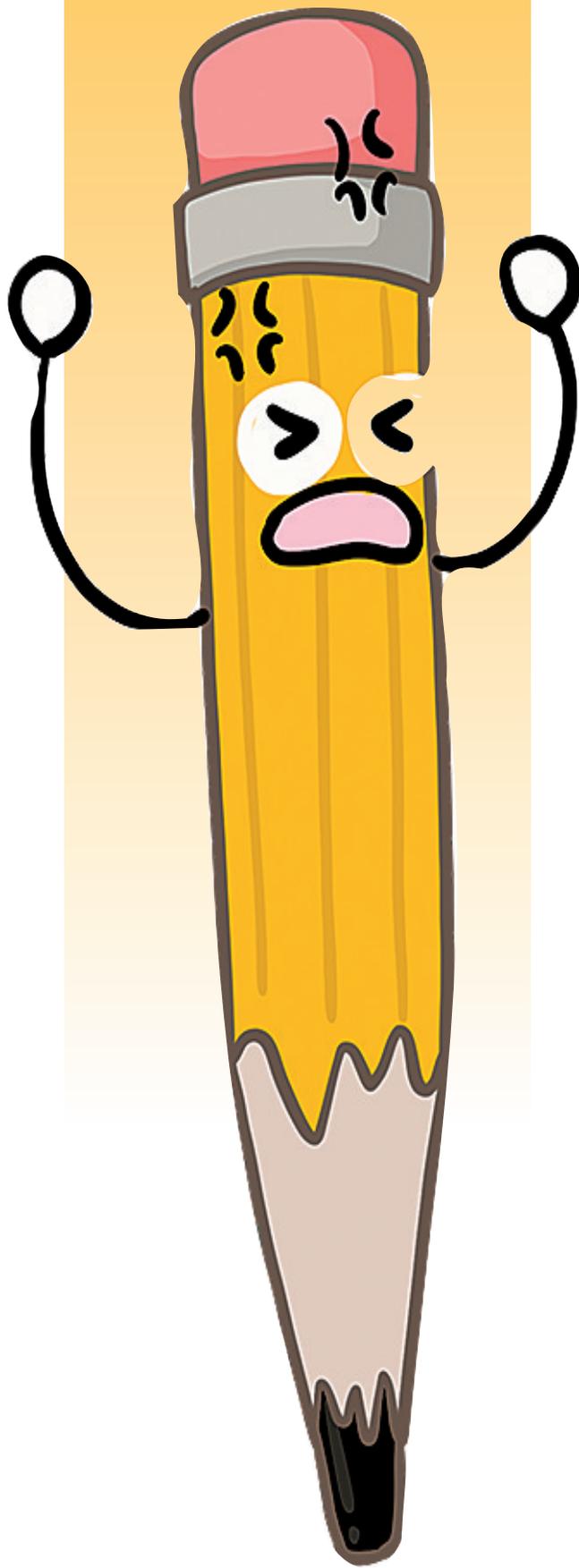
同时,李瑛还让小禹制订了渐进式“回归”的过渡上学方案。他建议,小禹不必强求自己一下子就回到不适的环境中,可以每天先到校门口打卡,制定一份居家作息时间表,在家坚持自律学习。等情绪和心态有所平复后,可以给自己加一点“难度”,每天去上半天学。等到状态完全调整好了,再回到正常上学的状态,循序渐进地推动复学。

【专家开方】
父母要学会适度放手

每一个焦虑的孩子背后都有更加焦虑的家长。给孩子确定诊疗方案的同时,李瑛也给小禹的父母提出建议:面对快速成长的孩子,家长要稳住。不论是在学习上,还是生活中,学会适时、适度往后撤。“不要让过多的声音干扰了孩子的选择,让摩擦导致的亲子矛盾影响了孩子的心态”。

不久前,北京儿童医院推出了北京首家“拒绝上学门诊”。开学后,这个门诊就诊患儿明显增加,大多数是初中生和高中生。

儿童医院心身医学科副主任医师李瑛说,青春期、前青春期是“拒绝上学”的高发时段,孩子们不想上学的理由也是五花八门。青春期带来的情绪波动、学业压力增大导致的心理不适、与父母沟通不畅造成的亲子矛盾,都是诱因。“孩子‘拒绝上学’时,父母的做法很重要,父母要保持稳定情绪、积极面对问题,接纳、陪伴、鼓励孩子走过人生一段特别的路”。

案例2
“酷男孩”转学难合群

“大概多久没去过学校了?”面对医生的提问,初二男生岚岚没有回答,脸上写满桀骜不驯。“半个多月了,好说歹说就是不去。”妈妈替他回答。

“她在事前完全没有跟我商量过,暑假的时候突然通知我,帮我办理了转学。”原来,由于妈妈工作调动,这学期开学,原本在北京上学的岚岚,转学到了天津的学校。男生对妈妈的擅自主张感到十分不满。迫于无奈,开学还是来到了新的班级。

骤然离开了原来的环境和熟悉的好友,岚岚感到不适和孤独。再加上岚岚是一个“酷男孩”,上学没几天,他就因为一点小摩擦,和几个同学在卫生间里打了一架。好在被及时到场的老师劝住,大家都没受伤。

从此,岚岚就不愿再去上学了,在家里跟父母也成了对抗关系,一开口就剑拔弩张。焦急万分又无计可施的妈妈,只好带他来看“拒绝上学门诊”。

“孩子已经逐渐有了独立自主的意识,也有了自己的生活和社交圈,许多事应该商量着解决。”李瑛告诉岚岚妈妈,孩子的心结首先在于生活出现了没有选择、没有预告的巨变。关于这一点,李瑛建议岚岚妈妈跟孩子耐心沟通、诚恳道歉,打开心结,以后也要尽量避免

案例3
“阿斯娃”社交遇障碍

二年级的嘟嘟是个确诊的“阿斯娃”,也就是阿斯伯格综合征患儿。阿斯伯格综合征是一种特殊类型的孤独症谱系障碍,主要表现为心智的发育落后。通俗来讲,孩子只是控制情商的地方发育得有点慢,也可以看成是一种晚熟。

不过,嘟嘟的情况十分轻微,就诊后经医生们综合研判,这种情况轻微的孩子智力发展正常,建议家长对孩子进行矫正、干预的同时,可以试着在普通学校接受教育。

但在学校里,嘟嘟总是因为自己的“不同”而感到难过。当他感觉前桌的女同学有点胖的时候,他会不顾对方感受地告诉她:“你长得有点胖。”当他无意间听到同学们私下给老师起外号的同时,他会直接告诉老师:“他们给你起了个外号!”如果他感觉你有什么地方做得不对,不管对方是老师还是同学,都要据理力争、一辩到底。

社交上的不当行为,让同学们对嘟嘟敬而远之。嘟嘟妈妈明白,儿子这股子单纯、幼稚的“轴劲儿”,其实就是他刻板行为病症的

在未经前期沟通的情况下,为孩子强行作决定。

同时,孩子在校园里出现的矛盾,超出了他独立解决的能力范围。这也是他拒绝去学校的另一主因。对于未成年人自己无法摆脱的困境,父母和学校应该介入,辅助他们解决。李瑛建议岚岚的妈妈出面与学校老师谈谈,由学校组织矛盾双方的家长见面处理冲突。“针对岚岚在新学校遇到的社交难题,家长还可与老师沟通,恳请老师动员同学们多给予关心和帮助,帮助‘离群’的孩子早点融入新班级”。

【专家开方】
父母要帮助孩子“找自己”

“小学高年级和初中,是孩子们比较容易产生校园人际矛盾的阶段。”李瑛说,这个时段如果没有找到固定的、可以互动的伙伴,孩子容易出现融入困难。

青春期、前青春期是孩子心理成长的重要阶段,主要的心理发展任务是寻求“独立自我性”,认识到“我是谁”“我是什么样的人”。对此,家长也可以主动进行引导,比如,多问孩子:“你怎么评价自己?”“你的性格特点是什么?”“你的优点和缺点是什么?”如果孩子正在摸索中对自我有了充分的认识,那么在融入和互动的过程中就会更自信、更自如。

表现。为了让孩子“合群”一点儿,嘟嘟妈妈总是不厌其烦地提醒孩子表现得正常点儿。

妈妈急于矫正孩子病情产生的过度焦虑,也激化了嘟嘟的“拒学”情绪。本就在集体中受到冷落的男孩,在家庭中也感到无援。双重打击下,他多次哭闹着表示不愿再去上学。

李瑛告诉嘟嘟妈妈,患阿斯伯格综合征的孩子智力基本是正常的,他们可以应付一般的学习任务,但因心智发育落后,而显得“情商低”。因此,融入社会的“阿斯娃”容易因缺少共情能力而出现社交困难。

【专家开方】
辅助孩子模仿学习社交技能

李瑛说,事实上,“阿斯娃”可以通过社交技能的后天模仿和学习,来弥补社交缺陷、解决社交难题。“与其纠结于孩子种种不正常的小细节,不如切实地辅助孩子锻炼学习社交技能”。

据《北京晚报》