



支持孩子应对与学校相关的压力和焦虑

我们大多数人都曾在某个时候经历过焦虑：紧张不安或对未来事件的担忧会伴随着心里发慌、心跳加速和胸口发紧。对孩子来说，焦虑甚至也可能起到一定作用。例如，在体育选拔前，或在宣读晨间广播前的几秒钟感到焦虑，都是正常的。此外，较低程度的焦虑还可以帮助孩子提高注意力、解决问题以及察觉威胁。但是，当压力水平升高并影响孩子在学校和家中参与日常活动的能力时，这可能表明存在需要支持的心理健康问题。

对一些孩子来说，最主要的焦虑来源就是学校本身。

本资源旨在帮助父母和照顾者支持孩子应对与学校相关的焦虑。

注意：虽然全文均使用“孩子”一词，但我们理解，您所照护的孩子可能是青少年或刚成年的人，而且您也可能正在照护不止一个孩子。

学生出现回避上学的情況有很多原因，并不完全与与学校相关的焦虑有关。对融入群体以及被同伴接纳的担忧，可能会影响一些孩子的出勤情况。还有一些孩子可能在学校遭遇歧视和/或欺凌，使学校成为一个不安全的环境。在这些情况下，需要积极采取应对措施来处理这些问题。如果您的孩子在学校经历了种族歧视、对同性恋的歧视，或其他形式的歧视或欺凌，请联系学校校长处理这一情况。

什么是与学校相关的焦虑？

与学校相关的焦虑可影响所有年龄段的学生，是指对学校及学校活动的过度恐惧，例如结交朋友、完成作业和测验，或在课堂上回答问题。作为家长/照顾者，您通常是帮助孩子克服与学校相关的焦虑的主要支持者。

我怎么知道我的孩子是否正在经历与学校相关的焦虑？

如果您的孩子表现出以下几种迹象，他们可能正在受到与学校相关的焦虑困扰。

- 缺课次数增加
- 与学校同伴的联系减少
- 学业表现下降
- 对学校缺乏兴趣
- 对上学感到担心
- 年幼儿童在到上学时间时出现行为失控/抗拒/哭泣/发脾气的情况
- 焦虑的身体症状——头痛、胃痛及其他疼痛不适
- 与上学有关的情绪低落



我可以做些什么来帮助孩子应对与学校相关的焦虑和压力？

您可以通过许多方式支持孩子应对压力和焦虑：

- 围绕上学保持可预期的日常规律。知道会发生什么有助于孩子感到安全，并降低压力水平。
- [一起练习保持平静](#)。放松策略有助于减轻压力感、不适感和担忧。
- 帮助孩子克服自己的焦虑想法，并用更平衡的想法加以替代。例如，您可以问：“如果朋友有这样的顾虑，你会对他说什么？”或者“你的朋友会对你说什么？”
- 支持孩子采取勇敢且切实可行的步骤去上学。这会因回避上学的程度而有所不同。
- 鼓励孩子继续尝试。赞扬孩子的勇敢和努力，提醒他们以往取得的成就，并支持他们面对新的挑战。

在孩子缺课后重返学校的过渡过程中，我可以如何支持他们？

以下策略可能有助于孩子在缺课一段时间后重返学校。请记住，您可能不会立刻成功；一种新策略发挥效果可能需要时间。承认自己感到气馁，并继续尝试那些让您觉得适合自己的新方法。

- 相信孩子会重返学校，并把这种信念传达给他们。
- 就到校出勤传达明确的期望（例如，什么时候可以待在家里，什么时候不可以）。生活中总会有各种情况，有时孩子的身体或状态确实不足以到校上学；但是，保持稳定的出勤情况有助于建立信心并减轻焦虑感。
- 倾听并认可孩子的情绪感受。这传达出他们被理解、被倾听的信息。这也有助于建立信任，从而为尝试应对策略打开大门。
- 尽可能与学校支持团队和孩子共同制定重返学校的过渡计划。过渡计划将有助于为他们顺利适应做好准备。其中可包括逐步返校过程、适当降低学业要求、确定学生感到安心的关键支持人员，以及在焦虑强烈时他们可以采取的做法。

我应何时寻求额外帮助？

如果您尝试了各种策略后，孩子仍未见改善，而且回避上学仍持续是个问题，那么可能到了寻求他人帮助的时候。请与孩子的任课教师或您觉得便于沟通的其他学校工作人员交谈。

可获得的支持示例如下：

- **教学人员**可以通过调整您孩子的日程安排和/或学业要求来提供帮助。他们还可以帮助为重返学校的过渡过程做好准备。您可以请求与学校支持团队开会，讨论如何最好地支持您的孩子。
- **学生支持人员**可以帮助分享并支持在学校中运用应对策略，帮助您的孩子在一整天中更好地应对。
- **学校心理健康专业人员**可以与您的孩子一起制定分阶段返校计划，并开展技能培养，以支持其出勤情况。
- **对于需要较长期治疗的更严重问题**，学校心理健康专业人员可以帮助把孩子转介至儿童心理健康服务，并与相关服务机构合作，以确保各项建议和策略在学校得到充分支持。

您还可以联系：

- [Children's Mental Health Ontario \(安大略省儿童心理健康组织\)](#) – 获取您所在地区的免费心理健康治疗服务，包括无需预约门诊（线上和线下）、持续性的心理咨询与治疗，以及强化及专门化治疗。无需转介。
- [One Stop Talk \(一站式心理咨询服务\)](#) – 无论您身在安大略省何处，都可以立即与治疗师取得联系，制定计划，并在需要时获得额外支持。
- [Youth Wellness Hubs Ontario \(安大略省青少年健康中心\)](#) – 在安大略省多个社区获取一系列服务。可通过无需预约或预约的方式便捷获取免费服务。

支持正在经历心理健康问题的孩子可能具有挑战性；请考虑为自己寻求支持。请联系 [Parents for Children's Mental Health \(儿童心理健康家长支持组织\)](#)，与其他有相似经历的家长和照顾者建立联系。



实用资源

- <https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

参考文献

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Retrieved October 24, 2024, from https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). Family Care Centre. Retrieved October 24, 2024, from <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

