



支持孩子 應對學校相關的壓力和焦慮

我們大多數人都經歷過焦慮：緊張不安、心跳加速、胸口發悶，這些都是對未來感到擔憂的表現。對孩子而言，焦慮甚至可能有一定作用。例如在參加體育選拔前，或朗讀晨間廣播前感到焦慮，都是正常的反應。此外，較低程度的焦慮可以幫助孩子集中注意力、提升解難能力，並有助識別威脅。然而，當壓力水平提升至影響孩子在學校和家中日常活動的能力時，則可能表示孩子存在心理健康問題，需要尋求幫助。

對某些孩子而言，最大的焦慮來源就是學校本身。

此資源旨在幫助家長和照顧者支持孩子應對與學校相關的焦慮。

注意：儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子其實可能是青少年或年輕人，您也可能照顧不只一個孩子。

學生迴避上學的原因有很多，並非完全與學校相關的焦慮有關。擔心無法融入朋輩和被同儕接納，可能會影響某些學生的出席情況。也有學生可能在學校受歧視和/或欺凌，令學校成為一個不安全的地方。這些情況下，則需要主動採取應對措施，以解決問題。如果您的孩子在學校遭受種族歧視、恐同或其他形式的歧視或欺凌，請聯絡學校校長處理有關情況。

什麼是學校相關的焦慮？

與學校相關的焦慮可以影響所有年齡的學生，是指對學校和學校活動感到過度恐懼，例如結交朋友、完成功課/考試，或在課堂上回答問題。作為家長/照顧者，您通常是幫助孩子克服與學校相關的焦慮的主要支持者。

我如何判斷孩子是否經歷與學校相關的焦慮？

如果您的孩子出現以下幾種跡象，則可能正受與學校相關的焦慮困擾。

- 缺席次數增加
- 與校內朋輩的聯繫減少
- 學業成績下降
- 對學校缺乏興趣
- 對上學感到擔憂
- 較年幼的兒童在出門上學時行為失控/抗拒/哭泣/發脾氣
- 焦慮的生理症狀——頭痛、胃痛、其他部位疼痛
- 因上學而情緒低落



我該如何幫助孩子面對與學校相關的焦慮和壓力？

有很多方法可以幫助孩子緩解壓力和焦慮：

- 圍繞上學維持有規律、可預測的日常作息。知道即將發生何事，有助於提升孩子的安全感，降低壓力水平。
- [一起練習保持冷靜](#)。放鬆策略可以幫助減輕壓力、不適和焦慮。
- 幫助孩子克服焦慮的想法，以更平衡的想法取代焦慮。例如，您可以問：「如果你的朋友有這種擔憂，你會對他說什麼？」或「你的朋友會對你說什麼？」
- 支持您的孩子採取勇敢、實際的行動，逐步適應上學。具體情況會因迴避上學的程度而異。
- 鼓勵孩子繼續嘗試。稱讚孩子的勇敢和努力，提醒他們過去的成果，並支持他們面對新挑戰。

我該如何幫助孩子在缺席一段時間後順利重返校園？

以下策略或許能幫助您的孩子在缺席一段時間後重返校園。請謹記，您可能不會立即成功，新策略發揮效果可能需要時間。承認自己感到氣餒，同時繼續嘗試適合自己的新方法。

- 相信您的孩子會重返校園，並將這種信念傳遞給孩子。
- 清楚傳達有關上學出席情況的期望（例如：何時可以留在家中，何時不可以）。生活中難免會有各種情況，您的孩子有時可能會狀態不佳而無法上學；然而，持續上學有助於建立孩子的自信心，並減少他們的焦慮感。
- 傾聽並認可孩子的情緒。這種做法能夠向孩子表達，他們的想法得到理解，受您傾聽。這也有助於建立信任，從而令孩子更樂意嘗試應對策略。
- 盡量與學校團隊和孩子共同制定返校過渡計劃。制定過渡計劃有助於為孩子順利返校做好準備。過渡計劃可以包括逐步返校的流程、降低學業期望、確定孩子能夠自在相處的關鍵人物，以及孩子在強烈焦慮時可以採取的行動。

我應該在何時尋求更多幫助？

如果您嘗試了多種方法，孩子的情況仍未改善，且迴避上學的問題依然存在，則可能需要尋求他人幫助。與孩子的班主任，或其它您願意與其溝通的學校工作人員談談。

可提供的支援例子包括：

- **教學人員**可以調整孩子的時間表和/或學習要求，以幫助孩子。他們還可以幫助學生做好重返校園的準備。您可以要求與學校團隊會面，討論如何為您的孩子提供更好的支援。
- **學生支援人員**可以幫助分享應對策略，並支持孩子在學校使用這些策略，幫助孩子在一整天中更好地應對。
- **學校心理健康專業人員**可以與您的孩子一起制定循序漸進的返校計劃，並開展技能培養，以支持學生的出席情況。
- **對於需要長期治療、情況更嚴重的問題**，學校心理健康專業人員可以協助將孩子轉介至兒童心理健康服務機構，並與這些機構合作，確保學校對機構的建議和策略提供充分支持。

您也可以聯絡：

- [安省兒童精神健康組織 \(Children's Mental Health Ontario\)](#) – 獲取您所在地區的免費心理健康治療，包括無需預約的門診服務（網上及親身就診）、持續諮詢及治療，以及高強度及專科治療。無需轉介。
- [One Stop Talk 服務](#) – 無論您身在安省何處，都可立即與治療師聯繫，制定治療方案，並在需要時獲得額外支援。
- [安省青年身心健康中心 \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) – 在安省多個社區獲取一系列服務。預約與否，均可輕易獲得免費服務。

支持正在經歷心理健康問題的孩子可能會帶來挑戰；您也可以考慮為自己尋求支援。歡迎聯絡[兒童心理健康家長組織 \(Parent's for Children's Mental Health\)](#)，與其它有類似經歷的家長和照顧者建立聯繫。



實用資源

- <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/>

參考文獻

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/>

