

孩子厌学 要警惕

闫主任,谢谢你!现在我感觉好多了!

今天上午,在丽水市第二人民医院心理咨询治疗中心,记者见到了刚结束心理咨询的小标。他是一名高一的学生,这已经是他第三次到市二院做心理咨询了。9月刚进校时感觉还好,后来随着学习内容难度不断加大,完全跟不上学习进度,不会的内容越积越多。10月底开始,小标一到上课就头昏脑涨,白天想睡觉,晚上又失眠,整个人很难受,甚至想到了辍学。

市第二人民医院心理咨询治疗中心主任闫凤武告诉记者,小标患的是厌学症,从心理学角度讲,厌学症是指学生消极对待学习活动的行为反应模式,主要表现为孩子不愿意或害怕去上学,常常以各种借口请假不上学或无故旷课,即便到校上课也是人在教室却心不在焉,严重的甚至会离家出走。有关调查发现我国有46%的学生对学习缺乏兴趣,33%的学生对学习表现出明显的厌恶,真正对学习持积极态度的仅有21%。

厌学症的表现可以从认知、情感和行为三方面来看,厌学在认知上表现为无所谓、否定,孩子通常会觉得“学得再好也没用,关键是能找到好工作”“考得不好又怎样”等等;情感体验上表现为厌倦、厌恶、厌烦,孩子将学习描述为“学习太苦、太烦、没有意思”等等;行为上表现为矛盾、回避、逃避、抗拒。孩子通常表现出“想回家、上课睡觉、不想进校门”等。

小标的三次咨询过程:第一次通过摄入性会谈,了解到小标除了厌学,还有失眠、自卑。问题产生的原因有:生活事件(父母闹离婚)触发,加上其本身性格内向,学习跟不上进度等。第二次通过想象放松法,缓解焦虑、改善睡眠。第三次通过阳性强化法、认知疗法、焦点解决等短期治疗方法让小标消除自卑,树立自信。

厌学种类多,大致分三类

闫凤武说,厌学症状繁多,厌学症大致可以分为三类:完全性厌学、选择性厌学、阶段性厌学。

完全性厌学,指孩子对所有科目都产生厌学心理,完全性厌学,表现多种多样,主要表现为不愿意去学校上课,常常无故旷课缺课,或以种种借口请假不上学。即使去学校上课也是心不在焉,不是趴在课桌上睡觉,就是开小差,做小动作,搞恶作剧影响他人。上课不愿意听讲,不愿意做笔记,一看到作业就心烦,坐立不安,课后不愿意复习,不愿意做作业,考试不认真,随随便便答题,总想远离作业,远离老师,远离学校,自由自在地生活。

选择性厌学,是指孩子由于个人爱好和某方面综合素质的缺陷,表现出某些学科学得特别好,另一些学科学得特别差的厌学行为,也就是我们经常说的偏科。选择性厌学是所有厌学中最普遍的一种,具体表现在学生的不同科目、不同阶段或某些学生的特定学习阶段。据调查目前中学生中约有90%的孩子有偏科现象,直接导致考试总成绩的下降,是升学的一大障碍。

实际上全面发展只是一种理想状态,选择性厌学的孩子之所以对各学科厚此薄彼,只是由于偏爱不一或者不理解每门学科之间的相互联系,从而表现出某些学科的偏好和对其他学科的排斥。父母和教师在整体把握学习特点知识梯度的基础上,灵活采取各种措施帮助孩子,绝不能因为孩子厌学而把他看扁,因为这种厌学是暂时的。

阶段性厌学,有共性又有明显的个性差异,同时还兼有完全性厌学和选择性厌学的某些特点。由于情绪波动、环境变化,学习方法调整等因素,每个孩子都可能在某个特定阶段难以适应学习要求,从而产生暂时性的学习障碍,表现出阶段性厌学特征来。几乎每个孩子都曾经或正在发生阶段性厌学,这是一种正常的不良情绪,或者说是一种常见的消极情绪。



阶段性厌学是指学生在某个学习阶段表现出来的特有的厌学行为。大部分厌学发生在起始年段,如起始年级学期开始,临近考试和毕业,刚刚换了学习环境,升学和分班等,可以说无论何时孩子都可能产生厌学。阶段性厌学很正常并不可怕,只要及时引导和调整,这个阶段很快就会过去,孩子很快就能重新获得学习的兴趣和动力。



5种厌学原因家长要特别关注

闫凤武表示,厌学原因有很多,最常见的有以下5种原因:

1. 动机缺失

孩子对学习没有求知欲望,需要被动地在老师、父母的监督下完成学习任务,这是无动机;认为读书是苦差事,读书无用论,对学习的认识消极甚至错误,这是负动机。没有动机就没有动力。

闫凤武说,导致动机缺失的原因有很多:有些家长自身不注重学习,甚至认为读书无用,孩子潜移默化也会认同这种价值观;有些孩子之前的学习动机建立在父母的肯定、表扬上,当孩子发现自己无论如何努力都得不到父母的关注,学习的动机也就消失了;有些孩子遭遇家庭变故,内心被这些变故所充斥着,难以安心学习。

若父母发现孩子学习动机缺失,可积极反思,寻找根源,针对性帮助孩子获得内在的动力。

若觉得打开孩子的心扉有困难,或不知道如何引导孩子安心学习,可及时寻求心理咨询师的帮助,让孩子的内心少一些冲突,多一份安宁和平静,帮助孩子自由发展他的潜能。

2. 兴趣转移

对新鲜事物充满好奇心是孩子的天性。处

于成长中的儿童青少年,兴趣的显著特点是动摇性,只要干扰因素强烈,就会发生转移。

当兴趣逐渐转为看小说、打游戏、上网、早恋等,学习兴趣也就随着降低了。

闫凤武指出,孩子将兴趣转移到其他方面,是因为这些方面满足了他们的部分需要。当父母发现孩子在某个阶段过渡沉迷一类事情,就需要留意了,需要去觉察孩子内心最核心的需求,引导孩子采用更健康的方式去获取满足,而不是沉迷在不良行为习惯中。

3. 缺乏信心

一些孩子努力过,但常常失败,很少甚至没有体验到成功的欢乐。一次次的失败,让他们认为自己天生愚笨,智力低下,不是学习的材料,因而主动地放弃了努力,这便是典型的习得性无助感现象。

闫凤武指出,一个在学习上习得性无助的孩子,往往在生活的其他方面也会有类似的感觉,觉得自己不行、不好、不受人喜欢,这往往与父母对待孩子的态度有关。

若父母经常批评、否定孩子,看不到孩子的优点与进步,孩子也会这样看待自己,怀疑自己的能力,遇到挫折、失败也容易退缩、自责,而不是充满信心、再接再厉。

4. 情感迁移

孩子的情感容易延伸与发散,当由于某种原因对某位老师产生不满,内心充满负面情绪又无力化解时,以不听老师讲课或对抗该课程为报复老师常用的一招了。

5. 家庭变故

家庭变故,父母离异,情感孤独,缺乏温暖,这些缺失的情感很难通过学习这件“苦差事”来得到补偿。

闫凤武指出,在处理离婚事宜时,为了保护孩子、降低伤害,父母需帮孩子厘清责任,一起平和、明确地告诉孩子:离婚是因为父母之间出了问题,与他无关。离婚后父母虽不住在一起了,但父母亲还是他的父母亲,依然都爱着他;他并不比别人少什么,反而,他比别人多了一个家——爸爸的家、妈妈的家。

同时,他也建议父母即使离婚后,尽量不改变孩子生活、学习、成长的环境,不改变双方对孩子的爱,甚至不改变父系和母系家族对孩子的爱是最好的;双方及双方家人,不在孩子面前诋毁、攻击对方,而是在孩子面前尊重、肯定对方;若孩子较小,双方对孩子多些陪伴和互动,节假日一起陪孩子参加一些亲子活动,都可以帮助孩子减少影响。

记者 吴启珍 通讯员 马志春