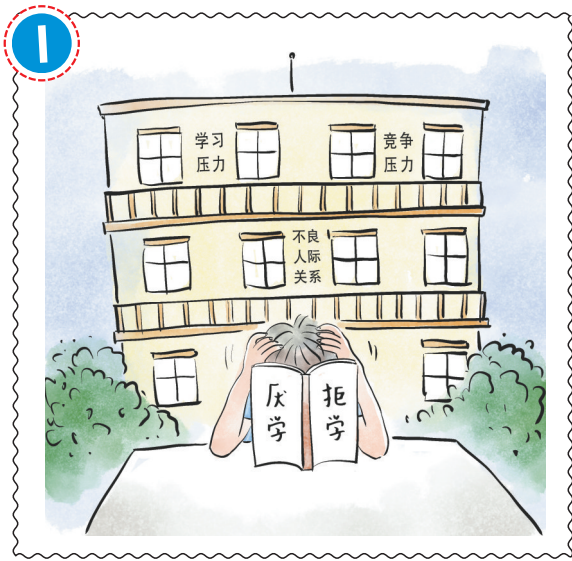


2025年1月2日 星期四 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

# 孩子出现厌学、拒学怎么办？



繁重的学业压力和竞争,以及校园中的人际关系是孩子厌学、拒学的因素之一。另外,这样的状况会进一步加剧他们内心的不安全感和不信任感。



更糟糕的是,当孩子处于一种被孤立的弱势状态时,随之而来的可能是校园欺凌,这也加重了孩子厌学、拒学的情况。



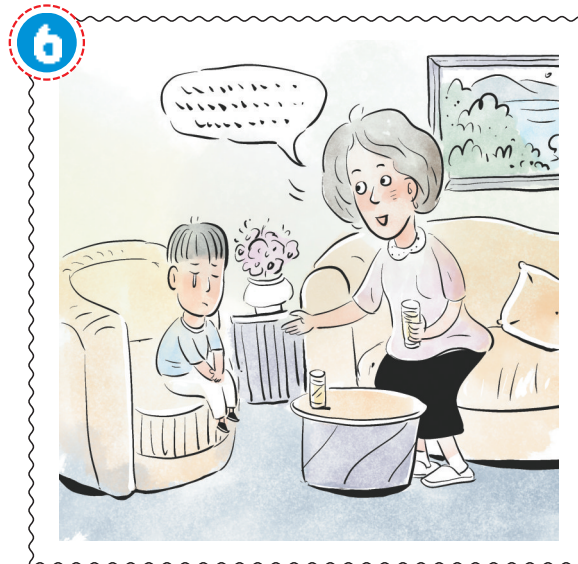
厌学或拒学的原因还有家庭环境因素的影响,如家庭经济条件差、单亲家庭、家庭成员之间关系紧张、家长对孩子的教育方式不正确等。



这些家庭环境因素导致孩子内心非常敏感、脆弱,缺乏安全感,没有足够的心理韧性和抗压能力,引发厌学、拒学等回避行为。



厌学、拒学的孩子往往会存在固化的消极认知,家长要随时观察孩子的情况,积极帮助孩子走出困境。



首先要及时发现与干预。家长应试着平等、尊重、温和、耐心地与孩子沟通,了解其厌学原因,但要避免过度刺探孩子的隐私。



其次是对孩子有同理心。家长要提升自己的“心理容量”,对孩子厌学、拒学的行为多一些包容。当孩子愿意和家长沟通时,家长要耐心倾听孩子的心声,在心理上支持孩子。



第三则是进行自我调节。家长自身的情绪处理方式,会对孩子形成潜移默化的影响。只有家长先调整好自己的心态,才能成为孩子学习的榜样和靠山,也才能为孩子创造出包容的心理空间。



最后要寻求专业人员的帮助。孩子轻度厌学、拒学可以通过适当引导教育来调整。但若孩子出现中重度厌学、拒学表现,说明孩子已经无力通过自身调整心理,家长要及时带孩子就医。

◎文/健康中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!