



我還不想開學

文 / 李芳儀 (臺南春暉診所臨床心理師) 圖 / 宇鄉



怎麼辦信箱：
開學了，可是我一點都不想去學校。為什麼一定要上學？在家好開心，可以睡到自然醒，看卡通和漫畫，還有好多零食吃，不用考試，也不用和別人說話。

們，好想一直待在家裡，可是媽媽告訴我，長大了總要離開家，還說上學很重要，能讓我成長獨立，希望我加加油，到學校好好讀書、交朋友，但是我還是覺得學校好可怕。您可以幫幫我嗎？
小魚 敬上

精靈有話說

小魚很幸福呵，爸爸媽媽一定對你愛護有加，才讓你不想和他們分開，校園生活似乎也讓你害怕與擔憂。暑假短暫充實，很多小朋友與你有相同的想法，謝謝你說出煩惱。提供你一些建議，希望對你有幫助。

1. 找到「安心小魔法」：當人來到新環境，要與許多陌生人互動，或者學習新事物時，覺得害怕，有

想念家人的心情很正常。這時你可以幫自己施展「安心小魔法」克服害怕。

小魔法有許多不同形式，例如事先準備好上學要用的物品，出門前抱一抱爸媽，或者帶爸媽送你的小東西上學（以不影響他人與校園規範為主），或在手心貼上可愛的貼紙，想像你喜歡的卡通角色傳輸了強大的力量給你。一

起用這些小魔法，找到上學的勇氣吧！

2. 使用「復元小妙招」：

當你很累或不大開心時，安心小魔法可能會

暫時失效，這時就讓「復元小妙招」幫助你。想一想做什麼事會讓你獲得好心情，找回活力；可以是找老師和

朋友訴說煩惱，下課時臥在桌上休息，也可以畫畫、跑步、深呼吸或看看花草樹木。就像爸媽照顧你一樣照顧自己，等到心情平復一些，再重新迎接挑戰。

3. 呼叫好奇心：在學校上課，要學習很多以前不懂的知識，也要與老師、同學交流相處，以及遵守校園規範，不一定每項「任務」都是你喜歡的，當你不接受，可能會很想念在家的感覺，或感到焦慮。這時你可以傾聽別人的想法，觀察其他同學怎麼做，也可以試著自己摸索，或許你會得到一些收穫，還會發現原來自己比想像的更勇敢。



精靈心法

上學就像踏上一段未知的旅程，可能會遇見讓你擔心的狀況，也有機會發現新奇好玩的事物。當你不知道如何克服，請永遠記得愛你的人會為你打氣，也很願意聆聽你的「冒險故事」，不要忘記鼓勵自己，保有信心呵。

當你遭遇害怕的事物，心理學中有個方法叫做「減敏感法」。實際做法是嘗試將事情從最細小、簡單的地方開始，一點一點接觸，增加練習機會，直到有天你發現，其實自己已經不像當初那麼緊張、害怕，就代表你成功戰勝了恐懼。