

在一年級首節英語課，陳老師吩咐學生們翻開課本的第10頁。智琛沒有聽從陳老師吩咐，他躲在桌下，低著頭並緊抱雙膝，對老師的叫喚充耳不聞。數分鐘過後，智琛仍躲在桌下，顯得驚慌，其他同學開始竊笑，老師也顯得束手無策。

一直跟進智琛個案的輔導心理學家經過課室，看到他躲在桌下的行為，立即協助陳老師處理。按照輔導心理學家的理解，智琛當時的感受是緊張及焦慮，加上躲到桌下的退縮動作，他彷彿正在逃避一些事情。根據各項環境分析，心理學家猜到智琛可能對學習英語產生焦慮，內心感到無助及乏力，因而出現躲藏的退縮行為，以嘗試避開令其焦慮的源頭。輔導心理學家開始試探智琛，回應他緊張和無助的感受，並表示明白他對學習英語的不安和焦慮。但輔導的最終目標是為他提供出路。

### 查找源頭 提供出路

輔導心理學家了解智琛的感受後，即時向他提出幾項特別的選擇，「智琛，我知道英語是一門困難的科目，不如我給你幾項選擇，你希望在今節英語課中學習到10個詞語、8個詞語，還是5個詞語？」智琛抬頭認真地想，接着舉起一隻手掌並大聲說：「5個！」輔導心理學家及老師讚好，鼓勵他走出桌下並慢慢學習，遇到不明白可隨時發問。智琛安心繼續上課，再沒出現退縮行為。整個過程其實不超過5分鐘就解決了問題。

能夠於短時間內疏導智琛的焦慮情感，輔導心理學家是掌握不少背景資料的。智琛今年7歲，是有學習障礙的一年級重讀生。由於成績未如理想，老師建議父母讓他重讀，好使他更能適應各學科的學習進度。心理學家曾追溯其成長資料，發現他是個早產嬰兒，由小到大各項發展也較同齡兒童慢，基本上他沒有嘗過成功滋味，就是在心理學上描述的「習得性無助」(Learned Helplessness)，即人們因長時期處於學習困境而產生影響深遠的無助感。退縮(Withdrawal)與逃避(Avoidance)漸漸成為「防衛機制」(Defense Mechanism)。如要協助他處理學習上的焦慮和無助，引領他走出困境，我們必須設計他能夠應付的學習材料，並給予選擇權，適時鼓勵也重要。即是發掘孩子自身的能力，因材施教。

### 同行互勉積極嘗試

孩子常見的退縮或逃避行為，大部分由於焦慮和害怕，且在不同年紀有着不同的表徵。1至3歲可能害怕和陌生人接觸、對大型物體、動物或新環境感到焦慮，也不願與父母或照顧者分離；4至6歲的孩子對社會人物的互動有所理解，退縮可能是因為害怕受傷、被遺棄或被責罰；6至12歲開始進入更有系統的學校機制，處於這個怕錯怕失敗被批評的階段，也因為朋輩壓力而感到焦慮。智琛的案例就是這個階段。

孩子面對學習上的困難，焦慮和緊張是正常不過的情感反應，退縮和逃避行為也是傳遞求助信息而已。只要父母和老師細心留意，多回應孩子的感受，鼓勵嘗試並與他們同行互勉，孩子只會有更多出路，沒有什麼駕馭不了的焦慮情感和處理不了的退縮行為。📖

### 郭倩衡

輔導心理學家，現從事心理輔導及評估等工作，擅長處理兒童、青年及特殊學習需要學童之個案。