

每月一篇

開學了

駐幼稚園社工
黃少婷姑娘
9/2021



家長好！我是駐幼稚園社工黃姑娘。

又踏入開學的季節，孩子們對校園生活適應了嗎？在學校裡看見有些孩子愉快地跟爸爸媽媽揮手道別，有些孩子則與父母難捨難離，滿面眼淚鼻涕被送進課室。當面對新環境時，成年人都會感到緊張，何況是只有幾歲的小朋友呢？

孩子有分離焦慮的時間因人而異，有的只出現一兩天，有的甚至持續一整個學期。由於擔心，家長很多時操之過急，想盡快安撫孩子情況，反而令自己及孩子更不安。建議家長可對孩子適應期的預期延長一些。又或者試一試以下的方法：

留意自己的情緒

家長的情緒和管教模式會影響孩子對校園的適應。除了關注孩子的情緒外，家長也應留意自己是否有過分焦急和焦慮。

焦急型家長：希望孩子盡快長大、獨立，會將孩子推出去獨立面對群體活動和解決問題，而且甚少在孩子有需要時加以幫助。孩子在缺乏安全感下獨立面對問題，當能力不足以處理時，便容易責怪自己，這樣也容易形成孩子與人產生疏離感，以及不擅表達情緒等。

焦慮型家長：過於保護孩子，大部份時候替孩子作決定，以及為他們代勞。孩子習慣有照顧者的保護，在做任何嘗試之前變得容易卻步，造成依賴。

建立安全感

在日常生活中給予孩子足夠的安全感。當孩子進入群體時（如到公園玩），家長可鼓勵他們自由探索，自己則處在「退一步，然後觀察」的位置，不給孩子過多的打擾，而是默默在孩子身邊；如果孩子需要幫助，或者想回到家長身邊時，父母就張開手歡迎他們回來。

輕鬆地分離

在日常生活中建立足夠安全感，是幫助孩子適應上學生活、減輕分離焦慮問題的方法。不過，到了離別的一刻，不同的孩子也會產生或多或少的情緒。很多時家長自身也有不捨情緒或者擔心孩子是否能應付學校環境，這樣的情緒會直接「傳染」給孩子。在準備離開讓孩子進入校園的一刻，家長以信任、鼓勵的態度面對即可，例如：點點頭、報以笑容等，也可與孩子建立特別的儀式，例如：擊掌。有時看到家長送孩子到學校，離別時會不捨擁抱，但往往更容易牽動彼此情緒，變得「難捨難離」，所以要視乎情況選擇不同告別動作，大可選擇在放學見到孩子時才擁抱。

希望大家一起做好準備，迎接新的校園生活！如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與本人聯絡。

祝 一切順安！