

每月一篇 安心上學去



各位家長好！我是駐幼稚園社工黃姑娘。

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，成年人亦尚且感到緊張，何況是只有幾歲的小朋友呢？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：

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的告別動作，大可選擇在放學見到孩子時才擁抱。

選取安心物件

心愛的玩具，或是父母的小物品都能夠讓孩子與父母分離時感到安心。家長可以與老師協商後，在家與孩子選一樣可以讓他們安心的物件並陪伴他們上學去。

如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。😊