

# 每月一篇

## 分離不可怕

家長好！我是駐幼稚園駐校社工余姑娘。

又踏入開學的季节，孩子適應校園生活了嗎？在學校裏看見有些孩子輕鬆地跟爸爸媽媽揮手道別，有些孩子則與父母依依不捨，熱淚盈眶地走進課室。當面對新環境時，成年人亦會感到緊張，更何況是只有幾歲的孩子呢？

孩子有分離焦慮的時間因人而異，有的只出現一兩天，有的則較長時間甚至持續一整個學期，亦不限於上學前。出於擔心，家長很多時想盡快安撫孩子的情況，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，以下有三個舒緩孩子分離情緒小方法：

### (一)承諾再見面的時間

家長在與孩子分別的時候，可以跟孩子約定明確的再見面時間，以舒緩孩子開學分離焦慮問題。對於幼兒班的孩子而言，「下午四點半來接你」可替換成「分區完了來接你」，因為孩子未有清晰的時間概念，用孩子辨認到的場景轉換更為明確。而家長與孩子約好時間後，請記得遵守承諾，準時出現，建立孩子的安全感。

### (二)預告分離

家長可以事前預告與孩子分離的時間。例如上學前一日，家長可以告訴孩子明天早上需要上學，以平靜的語氣直述：「聽朝起身我哋一齊食完早餐之後，你就要上校巴返學啦」，為孩子作心理準備，有助孩子接受分離。

### (三)表達及回應情緒

分離時，孩子通常會出現「擔心」、「緊張」、「害怕」等等情緒，家長可以嘗試了解及回應孩子的情緒，例如：「媽媽知道你有啲掛住我，但係你宜家要返學啦，媽媽要返工，我都會掛住你㗎，今日分區完咗嚟接你(承諾)。」讓孩子感覺被明白、被接受、被關愛，亦能舒緩不安的感覺。

希望孩子們盡早適應校園生活！如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

駐幼稚園社工  
余姑娘  
2025年9月

