

做好心理調適 迎新環境無難度

面對新學年，除了課業挑戰，小朋友還要面對陌生的同學、環境，以至學習模式改變，難免會出現緊張情緒。東華三院何玉清教育心理服務中心註冊社工霍鈺雯表示，開學容易令小朋友感到緊張、不安及害怕，但有些父母誤以為這些情緒反應只是小事，未有正視。「很多時候我們會跟家長打一個比喻：『就像返新工，你作為大人會有甚麼感受？』他們會害怕、睡不着，不知上司是甚麼人，以及能否跟同事相處。對，就是這些擔憂，小朋友可能是放大版。」她補充，升K1或小一的孩子，須面對陌生環境，尤其是幼稚園入學的新生，人生面對第一次與父母或照顧者長時間分離，會更害怕及擔心，分離焦慮會更為明顯。



上學容易令幼兒出現分離焦慮，家長須注意及加以安撫。



部分幼稚園容許家長在開學初期進入課室陪伴子女上課。

升幼須安撫 逐步學分離

幼稚園開學初期，學生哭聲震天的景象十分常見，但家長不能視作平常而不管不顧。「有時家長送小朋友上幼稚園，待他們玩得很開心時悄悄離開，當孩子一回頭看，發現爸爸媽媽不見了，焦慮會更大。」中心教育心理學家劉佩兒指，家長應讓初上學的幼兒逐步適應分離，有些幼稚園在開學初期會讓家長陪伴孩子上課一會，當時間到了，讓孩子送家長到門口說再見，約定放學後在原地相見，然後家長把孩子交給老師，走一段路再在遠處跟孩子說再見，放學時則按約定接孩子。

若孩子到學校後不停哭，霍鈺雯建議家長先接納其情緒，並予以安慰，「告知可以學校是甚麼，上學會很快樂等。若有時間，家長可了解孩子大哭的原因，是怕父母不接他？怕新環境？還是其他原因？」一般而言，升幼學生須一至三個月適應，但她提醒家長不要把子女的表现跟其他人比較，以免產生焦慮，並將焦慮傳給子女，造成惡性循環。

鬧情緒有因 宜對證下藥

霍鈺雯曾遇上一宗個案，媽媽以為孩子有分離焦慮，但原來是媽媽適應不了，「這名媽媽帶女兒上學，當其他人都在哭時，她的女兒卻一支箭跑入學校，令媽媽覺得女兒不需要自己而難過得哭起來。」當孩子感到媽媽的不適情緒，便變得特別依賴，「因為小朋友不希望媽媽不舒服。」

事實上，小朋友對上學出現情緒反應的原因眾多，家長可以通過觀察和聊天找出真正原因，對證下藥。霍鈺雯指，有時家長會借助老師之名恫嚇子女，例如說：「你不乖，以後返學就知味道」、「返到學校就等老師教訓你」，這些說話令孩子對學校及老師產生恐懼及抗拒，有機會變成不願上學。



部分小朋友因為功課而感到有壓力。

升小環境變 子女易緊張

不過，學校環境的教學模式改變，孩子亦需時間適應。霍鈺雯指，小學和幼稚園不同，學校大了、學生人數增加，而且上課時間較長，又不能午睡，還有很多規矩，老師亦好像較以往嚴厲，孩子或會感到緊張，需要重新調適。中心藝術治療師邱靖枋補充，升K2、K3或更年長的孩子都會在面臨開學時感到緊張及壓力，因為他們知道上學就要做功課，如果他們特別害怕做功課或家人給予壓力，他們都會在開學前出現緊張和壓力等情緒表現。若小朋友在開學前後突然變得不愛說話、哭喊，甚至出現瀨尿等倒退行為，都可能是開學引起的情緒反應。

劉佩兒則鼓勵家長，多觀察孩子的情緒，適時予以安慰，並猜測情緒背後的原因，「若猜中了，可令小朋友的情緒大為平伏，家長亦可幫助孩子表達，或引導孩子說出情況和感受，讓他倒明白自己的情緒，學習調節。K3以上的孩子，可讓他們自己說出整個情況，家長再組織一次，在過程中，家長要接納孩子，陪伴他們。」

繪本教育法 助開解情緒

家長亦可通過繪本，協助孩子處理情緒。中心近日推出了《害怕的兔子小白》繪本教材套，可疏導孩子的開學情緒。「很多故事以勇氣為主題，但這個故事說的是兔子小白都會害怕，令小朋友知道大家都會有害怕的事。」邱靖枋表示，當問孩子有沒有害怕的事情時，很多時候他們的反應是「沒有」，但通過故事和《遊藝本》，孩子會較容易分享自己的恐懼和感受，更可發揮創意，想出一些實質或抽象的辦法，面對及克服令他們害怕的事。不過，家長

須謹記，進行繪本教育時，不應批判孩子的行為、想法及說話，亦毋須分辨對錯，同時要接納孩子的情緒，在整個過程中，以孩子作主導，家長只須適當幫忙便可。



小讀者兒 Abby Ho

繪本故事有助孩子表達自己的情緒及內心世界。



(左起) 劉佩兒、邱靖枋及霍鈺雯建議家長多觀察子女的情緒，助他們適應校園生活。

親子王



繪本教育好處多，邱靖枋示範借助繪本故事處理孩子情緒方法的片段，已上載至《親子王》facebook專頁、iTunes版及網頁版。



東華三院何玉清教育心理服務中心近日推出了《害怕的兔子小白》情緒繪本教材套。

閱讀繪本 安心上學

《媽媽很快就會來接我》

作者：干美真 譯者：陳思璋
出版社：大穎文化

內容：尚敏知道要在幼稚園待一段時間，媽媽才會來接他。他跟媽媽約定，只要他不哭、乖乖地等，媽媽就會買好吃的東西。當尚敏想念媽媽時，甚至聽到同學的哭聲，一想到媽媽的說話就安心。



《我討厭去幼兒園》

作者：長谷川義史 譯者：林真美
出版社：維京

內容：所有小朋友都在哭，因為他們都不願上學，理由各式各樣、千奇百怪。通過此書，讓大人學習聆聽孩子的心事與需要，陪伴孩子接受上學，並學習與別人相處。



《小阿力的大學校》

作者：Laurence Anholt 譯者：郭玉芬、萬珺君
出版社：上誼文化

內容：開學前一天小阿力又興奮又緊張，連早餐都吃不下。他想和媽媽待在家，這樣就不用擔心難綁的鞋帶和學校了。但當他上學後，卻發現學校是一個很有趣的地方。



《媽媽，今天是我第一天上幼兒園耶！》

作者：任惠元 譯者：黃筱茵
出版社：遠流

內容：小男孩經過一個暑假的等待，已經準備好要去上幼兒園，但媽媽卻非常緊張，既擔心他沒有足夠時間吃午餐，又怕他會在學校迷路。



倒數兩星期

六招作準備

第1招 講述學校概況

升小一及幼稚園的孩子對學校環境沒有概念，家長可先講述學校的情況，包括校園環境、課堂安排及守則等，甚至到校外看看，讓他們對學校有一些基本概念，了解日後上課情況。若孩子年幼，劉佩兒建議家長以日常生活比喻校園生活，例如在家吃零食時，就像在學校吃茶點；到公園玩，就像小息到操場玩耍，讓孩子更具體了解，有更佳的心理準備。

家長可告知孩子上課有不同活動，讓他們對學校有正面印象。



第2招 熟習生活技能

當上學後，孩子很多事要自己做，幼稚園生須自行吃茶點和吃飯，小學生則須如廁後整理衣服，家長可提早訓練孩子這些生活技能。邱靖枬引述一宗個案，一名就讀幼稚園的小朋友未能適應上學，後來發現其中一項令他緊張的原因是吃茶點太慢，總是成為最後才吃完的人，所以寧願不吃。其家長後來跟老師商量，減少其茶點分量，令孩子既可以避開被人催促但又未能吃得快一點的挫敗感，逐步調適。



幼稚園的茶點時間，小朋友須自行進食。

第3招 調整作息時間

悠長暑假，活動特別多，部分小朋友的作息被打亂。霍鈺雯表示，若玩到不分日夜、很晚才睡覺，要適應九月開學、重拾規律生活會出現困難及感到吃力，建議最遲在八月中開始逐步調整作息時間，重拾規律，例如起牀時間每日提前十五至三十分鐘，直至回復上學的作息。



部分小學開辦小一適應班，讓新生在暑假體驗上課的情況。

第5招 「加時」練專注力

「小朋友的專注力與成績是正比。」陳紀政表示，只要學生上課時專心聽課，成績不會太差，建議家長訓練孩子的專注力和耐性。訓練專注力的方法有很多，最簡單是要求孩子在指定時間內，專心看完一本書、畫一幅圖畫，甚至至做簡單的課業練習。幼稚園階段的孩子由數分鐘開始，慢慢加長時間，小學生則可增至三十五分鐘，約一節課堂的長度。

第4招 翻看新舊課本

很多小學為趕課程進度，開學後一個月已開始小測，為盡快重拾學習節奏，悅讀軒升學顧問陳紀政建議，能力較弱的小朋友在開學前可翻閱上學年的中、英、數課本「補底」，有不明白的地方亦盡早釐清，以免追不上新學年的進度。至於能力高的學生，則可翻看新學年課本，大致了解未來半年的教學內容，「如果學校已有作業，中、英文科沒必要再做其他額外作業，有時間不如多看課外讀物，對提升語文能力更為有效。若小朋友喜愛數學，則可按能力選擇做一些奧數或其他數學挑戰題。」

第6招 逐步建安全感

上學、學習都是孩子探索的過程，想要延長探索時間，關鍵在於安全感。劉佩兒表示，有安全感的孩子，較願意相信人及與人建立關係，長遠而言學習動機亦會較大，「嬰兒階段已可以開始做，當他們眼睛四處張望時，就是在探索，家長不要急着拉他們回來或阻止……當他們到公園玩（探索），可能因為被人推、被人拒絕哭着回來時，其實不是想引起大人的注意（Attention），而是想跟大人有聯繫（Connection），尋求安慰，想知道有甚麼方法解決。」這時候，家長陪着孩子，疏理他們的情緒便可。☑