



搵甩分離焦慮 幼兒輕鬆開學

分離焦慮不但會出現於幼兒身上，家長亦可能會因為與孩子分離而感到擔心！想搵甩分離焦慮，該從何入手？新學年將至，請來幼稚園校長分享讓孩子輕鬆面對開學的妙法，同時幫助家長緩解緊張心情。

撰文：Kris Lo 攝影：麥國明 模特兒：張太&張智程
資料提供：何敏茵/基督教樂道幼稚園校長



8大妙法改善分離焦慮

幼兒入學後，第一次較長時間留在陌生的環境中，並且要離開主要照顧者，表現出焦慮也屬於正常的事。何校長建議，家長若想幫助孩子及早適應校園生活，改善分離焦慮的情況，不妨嘗試下述8種方法。

倒數迎開學日

開學前的1個月，家長可以先帶孩子到學校附近，熟悉環境，看看大哥哥大姐姐上學和放學的情況。臨近開學，家長亦可帶同孩子一起去買校服、書包等物件，或提前試穿校服，讓幼兒建立準備入學的心情。家長亦可向孩子展示月曆，指出哪一天是開學日，與孩子倒數開學日的來臨。

面對分離，幼兒或會表現不捨，甚至哭鬧。家長應提前向孩子預告將要上學，承諾放學後便會來接他回家，切忌「偷走」，否則只會引起反效果，令幼兒欠缺安全感。與此同時，家長也要準時接放學，別讓孩子等太久，讓他們知道「原來我上學了，媽媽便會準時來接我」。

親子共讀

共讀可以是一段優質的親子時間，透過閱讀，也有助孩子認識不同的情緒，期間亦可讓孩子多點表達自己的心情和想法。「上學後，是否天黑了才可以回家？」、「媽媽何時會來接我？」面對各種未知數，幼兒或會產生林林總總的疑問。市面上有不少繪本以上學、分離為主題，可讓幼兒預先了解到底上學是怎樣的一回事，比如上學的日程包



括玩遊戲、吃茶點、唱歌等，當他們真正上學後，亦更容易明白。

一起玩玩具

家長與孩子玩玩具期間，不斷往來的溝通，有助促進孩子的言語發展。孩子既可獨自玩玩具，有時候則可以與媽媽，或是加上爸爸一起玩，幼兒會明白玩具需要與別人分享，從中建立生活經驗。如有年紀相若的兄弟姊妹，更可以有同伴一起玩耍。此外，家長亦可帶同孩子到公園玩樂，多點嘗試與他人相處，增加社交經驗。何校長補充，在玩樂期間，家長應多留意孩子的情緒社交情況，並教導孩子學習排隊、禮讓及輪候等，同時灌輸正確的價值觀，以及培養良好品德。

帶家庭照或毛公仔上學

家長可預先準備一張家庭照，讓孩子帶回校。有時候，孩子會在上學期間忽然掛念爸媽，此時便可以拿出照片看看，讓相片成為孩子的安慰，賦予幼兒動力繼續上課。對於幼兒而言，陪伴非常重要。何校長亦建議，學生亦可以帶同一些經常陪伴自己的物品上學，例如小型公仔或玩具等，增加幼兒在校期間的安全感。



甚麼是分離焦慮？

基督教樂道幼稚園校長何敏茵表示，分離焦慮，多數是指幼兒離開父母或照顧者時所產生的焦慮，以及對新環境出現適應困難的情況。例如幼兒到了新學校哭鬧着不想上學，或是一直抓着父母不願放手。





陪伴孩子上學

一般而言，幼稚園會於開學前舉辦家長日，好讓家長進一步認識學校。何校長建議，家長可以帶到孩子一起來學校，提前參觀校舍，與班主任見面，先讓孩子留下印象，日後亦會較容易適應。剛開學的首數天，學校會安排家長陪伴孩子一起上課、唱歌、玩遊戲，讓幼兒認為學校是個開心又安全的環境。然後，校方會逐漸減少家長可陪伴孩子的時間，讓孩子逐漸適應。對於某些分離焦慮較嚴重的幼兒，學校亦會因應個別情況，延長家長可以陪伴孩子上課的時間。

家校緊密溝通

臨近放學時，當孩子看到爸媽在課室外，或有機會引發他們複雜的情緒，表現激動甚至哭鬧。有些家長或會擔心，孩子是不是已哭了數個小時？但是，其實幼兒一直也表現平靜，只是僅僅哭了數分鐘而已。故此，家長應與老師保持緊密聯繫，了解孩子的課堂生

活，比如其自理能力如何、是否與同學相處融洽等。一般而言，開學後的首個月，學校會以個別形式與新生家長進行面談。即使家長未能抽空親身到校，也務必要以電話和老師聯繫，以了解孩子適應的情況。

各幼稚園不時舉辦有關幼兒發展及親職教育的講座，家長可從中了解幼兒身心發展里程與需要，學會建立合理的期望。舉例而言，家長不應要求幼兒班的學生懂得寫字，只要他們會玩「煮飯仔」，從遊戲中學習便可。先建立幼兒在語文方面的聽講能力，再進一步建立讀寫能力，讓幼兒的語文學習經驗萌發，培養學習動機及享受學習的樂趣。

另外，學校亦會邀請學生帶家庭照或親子DIY成品回校分享，何校長建議，家長應花足夠的時間，與孩子共同完成，建立親子經驗。爸媽也應盡量參與家長觀課、親子工作坊等，當孩子看到父母現身學校，亦會感受到爸媽很支持自己。

建立正面概念

透過讚賞與鼓勵，也有助孩子對「上學」建立正面的印象。「媽媽欣賞你今天認真上課」、「你自己背着書包上課，好乖呢！」，如家長表達這些具體的讚美，均可讓幼兒更有動力上學去。

「你今天心情如何？」家長接孩子放學後，不妨多向他提問開放式問題，鼓勵孩子多表達自己的想法。何校長提醒，即使家長已經從校方取得孩子在校上課的片段或相片等，還是要多向孩子了解其親身體驗，正面回應他的想法和感受。

與同伴一起學習

尚未入學前，幼兒的社交經驗不多，當他們來到幼稚園時，便是群體學習的開始。何校長舉例，校內每個學習區角都有其規則，假設這個學習區角只可容納4名學生，他們便要遵守這個規則，學習在區角中和平共處、互相分享，增加同儕互動的機會。剛開學時，幼兒或許仍是獨自玩樂，當他們適應群體活動，結識到一眾好朋友後，更有助他們投入於校園生活中，自然能減少因為離開家長而產生的焦慮。

