

升幼·升小無憂

把握最後兩周準備

暑假轉眼快到尾聲，親子是時候收拾心情迎接開學。然而，每年九月都有一群學生須接受新挑戰，他們就是升讀幼稚園和小學的新生，面對新環境、新老師和新同學，需要較長的適應時間，甚至有機會出現情緒問題，其實家長只要細心扶子女一把，把握最後兩周時間，做好預備工夫，就可讓孩子快快樂樂開學去。



孩子升讀幼稚園，開展有紀律的群體生活。

子女升讀幼稚園，初次離開家人，投入有紀律的群體生活；而從幼稚園升上小學，則由較輕鬆過渡至較正規的學習環境，適應更大的校舍、更多師生和更深的課程，家長如何給予孩子恰當的心理準備，對他們開學後的適應尤為重要。

家長有可為有不可為

可做

家長承諾子女會準時到校接放學，讓孩子有期待。
看到孩子哭哭啼啼，家長宜控制情緒，平靜地安撫孩子。
準時到學校接放學，讓子女相信父母信守承諾。

不可做

依依不捨地一步三回首，甚至在課室窗戶偷看，不但騷擾上課，亦令孩子誤會以後都能在窗戶看到父母。
過大反應或表現不捨，會令孩子更難分離。
遲到或不見蹤影會增添孩子的不安。



小模特兒
Elise Chan

升幼 適應群體生活 聆聽擔憂

給予安全感

育有兩名子女的Annie，大兒子將於新學年踏入小學階段，而女兒Elise亦將入讀幼稚園。為讓女兒提早適應群體生活，Annie過去一年安排她上學前預備班，每天兩小時通過遊戲和小班學習體驗，讓她慢慢建立社交能力及學習生活常識等。Annie指，Elise在開學時對新事物感到好奇和興奮，每節課都好像開展新的探險一樣，沒有因與媽媽分離而哭鬧。

不過，在學期中段新鮮感漸漸消退後，Elise有好幾次在課堂期間，突然因想念媽媽而哭起來。Annie趁着晚上睡前的故事時間與她聊天，聆聽她的擔憂，「我告訴她情況就像我去了洗手間，我沒有消失，只是隔了一道門，我亦承諾她放學會立刻在門外等候她。」Annie的說話令Elise安心，更享受上學的樂趣。Annie指，女兒將入讀哥哥剛畢業的幼稚園，鄰近住所，「之前我每天帶女兒接哥哥放學，她早已熟習學校的環境，相信她很快可適應上學的生活和節奏。」

分離焦慮 正視因由安撫

幼兒面對陌生的環境，生活作息及遊戲地點忽然變化，加上面臨與最親密的親人分開，自然需要適應過程。慈慧幼苗中心教育主任李淑輝強調，「分離焦慮」並非是一種病，而是一種缺乏安全感、不安的情緒，常見的情緒表現是在父母要離去時聲嘶力竭地哭泣，甚至發脾氣。



社工李淑輝



Elise在學前預備班畢業時獲得「最佳學生」獎項。

李淑輝指，部分幼兒在入讀幼稚園前，幾乎沒有離開過父母，突然要分開半天，對母親的相伴眷戀不捨，亦是人之常情；部分性格內向、較少參與群體活動的孩子，亦有機會畏懼與他人相處，抗拒幼稚園的群體生活，上學時可能出現不安。

循序漸進 灌輸正面印象

父母是子女最親近和最信任的人，若以積極和體諒的態度安撫孩子的不安情緒，對他們投入幼稚園生活有一定幫助。李淑輝建議，開學前家長應循序漸進地增加與孩子分離的時間，例如孩子在客廳玩耍，家長可於廚房煮飯或在房間看書等；其後可邀請友人或家中長輩代為看管子女，家長則短暫外出。不少幼稚園會安排家長在開學首兩天到校陪伴孩子，家長可配合學校做法，助孩子逐步適應。

家長亦應在開學前兩星期起為子女做好開學的心理準備，讓他們對上學有正面印象，包括老師很疼愛學生，會教授很多有趣知識和遊戲，校內亦有很多同學作伴等，「家長切忌以自己或老師來威嚇孩子，例如說若他們不乖老師會責罵，又或不來接他們下課等，這會令孩子更害怕上學。」



要離開父母步入校園，對孩子而言是一大挑戰。



慈慧幼苗中心不時舉辦親子課程，讓家長學習教養之道。

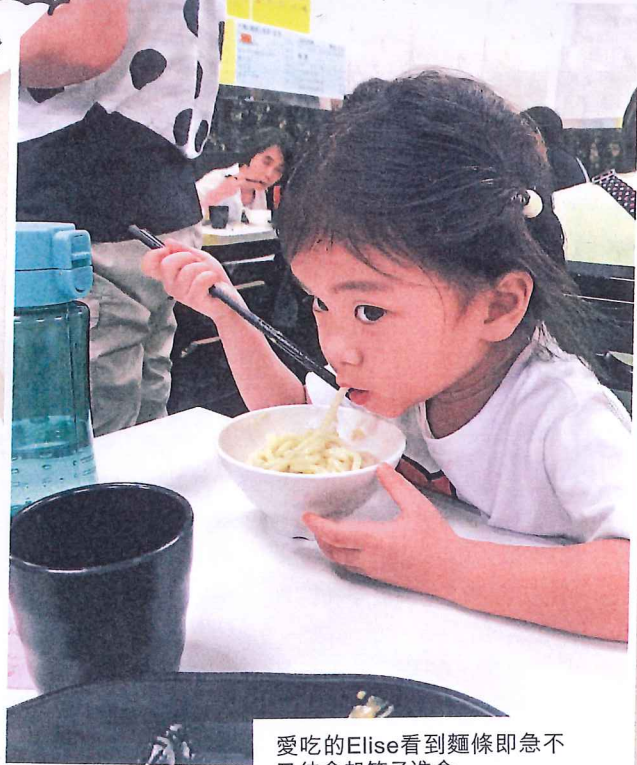
孩子難適應 父母有責

孩子出現分離焦慮或未能適應與父母暫別，原因可能是在父母身上。李淑輝任職的中心有定期舉辦親子playgroup，供兩歲幼兒及家長參加，第一課其中一部分是家長和孩子分開進行活動，雖然只是一門之隔，但當孩子開始哭泣，不少家長便無法專注活動，「有一名媽媽聽見哭聲已坐立不安，隨後更滿眼通紅地衝到隔壁，抱着兒子一起哭。」

課後，李淑輝與該名家長詳談，原來她聽見哭聲就會擔心兒子是否受傷、與其他人爭執等，李淑輝開導她孩子會有專人照顧，又會安排不同活動給他們玩，着她不要過分擔心，經過三堂課後，家長才漸漸適應與兒子分離的時間。

自己事自己做 訓練自理

步入幼稚園的孩子要學會自己做很多事情，例如進食、如廁、穿衣等，掌握基本的自理能力格外重要，除了有助養成良好的生活習慣，對他們適應學校生活亦起積極作用。Annie表示，一直視訓練女兒自理能力為首要任務，讓她懂得自己的事自己做，一歲半開始嘗試自行穿襪子，兩歲已可自行穿衣服和鞋子，「最初衣服會穿反，鞋子會穿錯左右，我不會幫她整理，但哥哥會教她和協助她穿好。」Elise又像大人一樣以筷子用餐，有一次在五分鐘內把半碗麵條吃得乾乾淨淨，連湯也喝掉，盡顯「吃貨」本色。



愛吃的Elise看到麵條即急不及待拿起筷子進食。



若孩子出現「行為倒退」，家長不要過於遷就，應鼓勵他們重拾自理能力。

行為倒退 多讚賞建自信

李淑輝指，部分幼兒在開學後或會出現「行為倒退」，包括已戒片的孩子會尿裤子、已學會自己吃飯的突然要人餵食，又或吮手指、要求父母抱等。她表示，這是幼兒的一種自我防禦心理，例如環境突然改變，孩子一時間無從適應，造成心理壓力，出現恐懼或焦慮。家長不必過分擔心，但又不能忽視，在糾正相關行為時須有技巧，例如孩子出現吮手指行為，家長若打他們的手指，或恐嚇要懲罰他們，他們會因感到更害怕而強化相關行為，「可以分散他們的注意力，例如幫忙拿東西，令他們忙碌無法吮手指。」

家長亦應避免以錯誤的獎勵方式糾正行為，例如答允孩子自己吃飯就有糖吃，這樣會令他們為了「賺取」獎賞而故意不吃飯，家長可給予他們鼓勵和擁抱，告訴他們「大個仔」可以自己吃飯，給予適切和具體的讚賞，幫助他們建立自信心。

伴讀玩遊戲 留意身邊事

幼稚園的課程主要是讓幼兒通過遊戲、親身經驗、探索和討論等活動，培養他們的學習興趣和建立知識基礎。李淑輝認為，家長毋須為子女作任何預習，但可通過各種遊戲，讓他們認識形狀、數字和顏色等基本概念，提升他們對學習的興趣。

作為全職媽媽的Annie亦認為，暑假最重要是讓子女玩樂，她經常與女兒進行伴讀和小遊戲，外出時會讓孩子們留意身邊事物，如車站的中英文名稱。早前一家到沙巴旅遊，觀賞森林中的螢火蟲、長鼻猴等，又看到在大海中暢游的魚兒，通過親身體驗而非書本上的圖畫去認識世界。

Annie認為暑假最重要是玩樂，所以經常帶子女出外遊玩。

