幼兒園開學，如何面對孩子的分離焦慮！

**2019年7月31日/分類： 教養育兒文章, 社交與情緒 /作者： 王宏哲**

即將邁入8月，私幼陸續要開學了，可以預想又有一堆小孩哭天搶地找媽媽。跟大家說一個秘密，有些孩子在開學後的第3~7天，會哭更慘，其實分離焦慮是必經過程，但要做對才會輕鬆。

先來問問，你的孩子有沒有出現下列這些問題？如果有中二個以上，那接下來溝通方法很重要，一定要知道+收藏！

1. 拒絕上學

毫無理由的害怕上學，想盡辦法待在家中。

2. 不肯睡覺

因為害怕睡覺時的獨處或害怕做分離有關的噩夢，甚至因為睡醒了就要上學而不願睡。

3. 抱怨生病了，如頭痛、肚子痛

在分離的前夕，孩子會抱怨他生病了。

4. 緊黏照顧者

孩子可能會如影隨形的跟著你，特別在你想要離開時緊黏著你。

5. 不讓爸爸媽媽上班

孩子每到特定的時間就很焦慮，例如早上起床、媽媽要去上班、車子快到幼兒園的時候就尖叫大哭。

來吧！你最擔心孩子的適應及分離焦慮的問題，我連夜趕了一份大補帖送媽咪們，新生入學，說對10句話就可以幫助孩子降低分離焦慮。

**父母説對十句話，幫助孩子開學降低分離焦慮**

NG1.不能哭

其實阻止孩子有情緒，不是很明智的方法。如果你看過我寫的

教孩子比IQ更重要的事，一定記得我說的「情緒要有出口，你阻止了孩子難過的情緒，他可能轉為焦慮、壓力、生氣等其他情緒，最後亂七八糟到不能溝通。」

**父母這樣說》「我有聽到！我們先把哭哭蟲趕走」**

我會這麼引導：「我有看到你在哭，我都在陪你把哭哭蟲趕走，我知道你沒有辦法控制，所以我在陪你想辦法。能哭小聲一點，不要太激動，就是很棒的表現。」

一來把標準降低，二來用溫柔支持的語氣，讓孩子比較理性打開耳朵。

NG2.要勇敢

這也是很多媽咪問我的，為什麼連勇敢都不能說？我要請大家想想看，日常生活中，你何時會跟孩子說「要勇敢？」

不外乎是分房睡、不要怕黑、不要怕高、受傷不舒服時等情境下，所以上學，你口口聲聲的勇敢，其實在間接提醒孩子：「這是一件不容易做到的事~」

**父母這樣說》「學校有很多小朋友陪你一起玩哦！」**

我們原本的方向應該是告訴孩子，學校是一個輕鬆遊戲學習的地方，而不是會瞬間變成冒險犯難的地方。

NG3.快點進去

快點進教室這種話，有催促的語氣在裡面，也有快跟我分開的感覺在裡面。

**父母這樣做》提早到學校暖機**

所以我會建議早睡早起，提早到學校暖機，別讓孩子睡到最後一刻，弄得非常焦慮。

＞上學前兒童必備！解決孩子的上學焦慮

NG4.這樣很羞羞臉

一次一個媽咪留言給我，他說他孩子的幼兒園，有個比較黏媽媽的孩子，每天到了學校後都要十八相送，後來老師實在受不了了，就跟孩子說「羞羞臉，大家都在看你哭！」

在旁邊的媽媽也不知道怎麼做，只好配合老師，「對啊！羞羞臉！這麼大了還哭！」，最後不但沒有解決，孩子的情緒更強，更不配合，持續了非常非常久。

**父母這樣做》羞羞臉別用在退縮的孩子身上**

其實答案從行為結果就可以知道了！原因就是，這類較敏感氣質的孩子，沒有好好的認識環境，沒有得到支持，就會更無法在團體中發揮信任感。

而身為安全避風港的媽媽，最後也加入支持這種做法，就變成壓垮情緒的最後一根稻草了。所以，羞羞臉這句話，千萬別用在氣質敏感及退縮的孩子身上。

NG5.你昨天不是說好的嗎？

這句也是爸爸媽媽在新生上學的現場，也常常說的一句話。但演場會的彩排，必竟跟真正演唱會是不一樣的，有新同學、新老師、新環境，所以昨天答應的，今天反悔是正常的。

過度的提醒孩子別反悔，孩子會覺得無可奈何，最後經常還是會崩潰的。

**父母這樣做》轉移注意力，增加信心**

所以，應該是轉移注意力，增加信心就好，不要提醒孩子你曾經答應過我不哭不鬧，因為經常做不到。

NG6.有沒有，老師都在看了

可惜有些家長，在現場被孩子的情緒弄得很急了，就跟孩子說，「你看，老師在看你喔！在不進去老師就來了！」

這樣一來，豈不把和藹可親的老師，弄得很黑了嗎？所以要小心你對老師的形容。

**父母這樣說》「老師會保護你！」**

如果家長要強調老師，也應該是跟孩子說：**「老師會保護你！」，「想要尿尿、喝水、太熱太冷，都可以找老師說，他會幫你忙。」讓孩子覺得老師是他的浮木才對。**

NG7.你們班其他同學都沒有哭

如果跟孩子這麼說，他其實有可能會覺得，同學都沒哭，同學都比我強，我就是做不到，那我就不想來上學了。

**父母這樣做》轉移孩子的注意力，去找玩伴**

上學的目的，就是要讓孩子融合進團體，團體應該是平行的最輕鬆、最好玩，所以轉移孩子的注意力去找玩伴，而不是提醒孩子，你跟其他孩子的不同。

NG8.不要再一直問：「幾點接了」

幾點可以見到媽媽，這件事對新生來說，相當重要！

所以，當你動氣叫孩子不要再問了，孩子很可能覺得，你是不是反悔了，反而變得更焦慮緊張。

**父母這樣說》「○點(或是吃完黃色的碗，下午點心後)一定會來接你！」一定要準時接孩子**

我自己的孩子，大概會鬼打強問我50次，其實不見得完全是他們對爸媽的信心不足，而是，一旦聽到了「4點來接」，「5點來接」，會讓孩子有一個明確的目標，會讓孩子覺得你不是在敷衍他。

NG9.在學校一定要乖乖吃飯

我經常在討論孩子的飲食問題，因為台灣的孩子，吃飯吃的壓力很大，吃得很不好。

上學有環境要適應，上學有陌生老師同學要適應，已經夠忙了，還提早提醒孩子，學校裡有一個「吃飯時間」，讓你不能囂張，不讓像在家一樣當大爺，這是很不必要的事。

**父母這樣做》不用特別強調孩子在校生活要守規矩**

順其自然，讓老師去教，孩子看到其他人吃，自己就會跟著吃了。不需要你不斷提醒，要乖乖吃飯喔、要乖乖睡午覺唷！

如果第一天今天做不好，那豈不是不乖，那明天怎麼會想去呢？所以，家長不該過度放大。

＞訓練獨立必備！幼兒讀物要齊全，別缺這本增加生活知識的幼兒百科

NG10.在學校要專心聽老師的話

幼兒園是去玩的，就算是小一，也是快快樂樂的去玩中學。「專心聽老師」，我覺得可以提醒，但不要一直提醒，因為這要可能讓孩子想像老師是很嚴肅的、很結構教育的、很不能溝通的。

**父母這樣說》「你多了一個玩伴，可以開開心心一起玩！」**

我倒希望跟幼兒園新生說「今天起，你多了一個玩伴，那就是學校的老師，他會開開心心陪你們，希望你們也很開開心心跟他們玩」。

而小一新生我會說，「小學老師，可以告訴你好多爸媽不知道及有趣的知識，讓你懂很多，開心去聽，我們回來一起分享，你可以教媽媽！」

解決孩子上學分離焦慮小技巧

如果以上溝通方法都試過，孩子還是有點敏感、退縮又不斷焦慮的話，在上學前、中間、結束時多留意這些小細節，孩子會適應地更好喔！

**1. 充分的環境介紹**

一開始花ㄧ些時間，向孩子充分介紹校園的人事物，尤其是孩子會接觸的，生活作息也是，幫助孩子更快接受環境。

**2. 彈性調整孩子進教室時間**

對於分離焦慮較嚴重的孩子，一開始可以允許他用自己的「慢步調」分離，讓家長和孩子有多一點時間溝通，但不代表孩子可以晚進校，不遵守學校規矩，反而是建議家長早點帶來。

**3. 提供一個安全的舒壓環境**

當孩子因分離焦慮情緒反應大時，可以在這樣的地方和緩情緒，如此也不至於讓孩子受到其他同儕嘲笑的壓力，只是校方須訂好使用規範。

**4. 提供孩子照片或加油紙條**

放張照片或在孩子的便當袋上貼張「我愛你」的紙條，對孩子可是相當有鼓舞的效果唷！

**5. 幫助孩子與同學互動**

若老師或助理老師能幫助孩子盡快與同學融入在一起，孩子對於分離也會比較不焦慮的。

**6. 讚美孩子的努力**

只要孩子有進步，校方也該給予肯定唷！別一次要求太多。

如果孩子上學的分離焦慮，持續4~6週以上，而且學校老師反應，在學校，需要非常久才能把情緒安撫下來，而且哭鬧的頻率相當的高，明顯影響孩子日常活動及學習活動的參與，若年齡已經屆滿五歲，就要懷疑是否有「分離焦慮症」。老話一句，自己別亂猜，盡快尋求兒童發展相關專業協助就對了