第一次上幼兒園的眼淚！6件事緩解分離焦慮

2021-07-29 by 嚴選作者 - 蒙特梭利媽媽在北加 (親子天下嚴選)

孩子剛剛入園，有一種是第一天就哭天搶地，另一種是前兩三天很開心，第三天之後開始驚天地泣鬼神，還有一種是很少哭，但默默尿褲子或拒絕吃東西等...。

經常有朋友或家長問我，小孩第一次上幼兒園一直哭怎麼辦，他什麼時候才會不哭？他是不是不喜歡？學校不適合他？老師對他不好？小朋友不跟他玩？他沒辦法適應？首先，哭不是一件壞事，哭可以健康的抒發情緒，跟笑是一樣重要的事。

孩子剛剛入園，有一種是第一天就哭天搶地，另一種是前兩三天很開心，第三天之後開始驚天地泣鬼神，還有一種是很少哭，但默默尿褲子或拒絕吃東西等...。前兩三天不哭不鬧的類型，其實只是孩子對新環境感到新鮮、好奇、與還未完全瞭解情況的狀態，哭鬧從第三天以後才開始，因為他終於明白了怎麼回事。

適應是需要慢慢來的，也是分層次的，不哭了並不一定代表完全適應了（例如:已經不哭了，卻不吃午飯)。每個孩子不一樣，展現出來的地方也不一樣，有的孩子兩個禮拜就適應，有的孩子三個月到半年才適應，沒有誰比較好或比較差，他們只是不一樣而已。

*孩子適應期的長短，除了孩子的個別差異之外，還取決於家長的應對方式，家長如表現出焦慮，那麼孩子也會感受到焦慮，拉長適應期，家長如果表現出相信，那麼孩子也會相信自己，減短適應期*。不久前，我兩歲的兒子開始上學了，我記錄了他前五天的反應與變化。

觀察紀錄

Day1：非常的興奮，因為他終於可以跟著姊姊一起進去學校，笑著讓老師量體溫，然後跟著老師進去。

Day2：一點點興奮，量體溫的時候沒有表情，靜靜的跟老師進去。

Day3：沒有什麼情緒表現，量體溫的時候倒退了三步，哭著搖頭，我抱起他交給老師。

Day4：下車的時候，不願意讓我戴口罩，不想下車，嚎啕大哭、拼命掙扎，我抱他下車，交給老師。

Day5：早上看到我在廚房幫他準備便當盒，立刻哭著搖頭，跑到樓上找爸爸，拖延了一段時間，勉為其難的上車，下車的時候驚天地泣鬼神，我抱他下車，交給老師，交給老師的那一瞬間停止哭泣。

第四天的時候，姊姊的情緒被弟弟影響，跟著一起哭，於是我在第五天上學前，就跟姊姊先心理建設一下，跟她說弟弟跟學校老師還不熟，所以會哭很大聲，媽媽需要用很多力氣抱著弟弟，而且我還需要妳的幫忙，幫我拿學費給老師，因為媽媽沒有手可以拿了，她很開心的接受了這項任務，情緒也變得穩定。

一週後，我本來預期弟弟會繼續哭，但是很意外的，他並沒有哭泣，下車的時候指指背包，讓我幫他揹上，戴上口罩，老神在在的跟姊姊一起走向校門，量完體溫直接進教室，連再見都沒有跟我說。

**孩子第一次上學，父母可以做的事**

**1.事前心理建設**：上學前簡單跟孩子分享，上學是什麼樣子的，可以是學校一天的作息，也可以是上學的好處有哪些（例如：學習許多新的事物、認識新朋友）。

**2.同理孩子的感受**：哭鬧的時候只需要同理感受，穩穩地接住孩子的情緒，不需要處理或解決什麼，讓孩子知道你一定會在約定的時間來接他。避免使用你好可憐、我好捨不得你、我對不起你、有什麼好哭的、你怎麼那麼膽小、你再哭別人要笑你了等用語。

**3.簡短的道別**：十八相送只會讓孩子哭更久，簡短的說再見（可以親一下或抱一下），讓孩子知道你會來接他後，就堅定的離開，注意不要趁孩子不注意的時候突然消失，一定要道別。

**4.相信孩子**：相信孩子沒有你，也可以很好，有助於孩子跟老師建立起良好的依附關係。通常孩子進入學校會先依附老師，而不是先交朋友，當他感到非常安全之後，才會開始跟其他孩子互動，所以真的不需要糾結別的小孩有沒有跟他玩。

**5.質量的陪伴**： 每天挑選一段時間，給孩子高質量的陪伴，高質量指的是全心陪伴孩子，做孩子喜歡的事，例如畫畫、講故事、踢球等，邊看電視邊陪、邊滑手機邊陪，都不算全心全意陪伴喔。

孩子第一次上學，爸爸媽媽會感到捨不得是很自然的，我們在接送孩子時，為了不影響孩子情緒，會忍住眼淚，但是離開之後，其實是可以好好哭泣的，接納自己的感受，健康的抒發情緒。願我們都有，面對捨不得的勇氣。

