

幼兒園新生爸媽須知—入學適應技巧篇

諮詢 / 朱郁文 台北市立大學幼兒教育學系講師

孩子上學後，可能會出現不同程度的分離焦慮，或是無法分享上學的狀況，爸媽需要耐心陪伴或引導，幫助孩子逐漸上軌道。

Q1 如果孩子抗拒上學怎麼辦？

有時孩子不想上學的原因不只一種，每個孩子出現的時機也不同，有的孩子在頭幾天就出現不想上學的狀況，有的在上學後一、兩個星期之後或一個月後才出現。首先要與孩子以及老師溝通，了解原因，才能對症下藥。

常見的原因：

- 不想離開父母（分離焦慮）。
- 生活自理能力較弱，常有挫折感。
- 碰到不順心的事，例如：被人碰撞、被搶玩具、尿溼褲子。
- 一下子到人很多的環境，感到不舒服。
- 不習慣被要求或約束，例如：玩好玩具要收拾、聽故事要坐在位置上。

- 個性較內向或語言發展較慢，有需求時不敢或不會表達。
- 雖已逐漸適應，但想要用哭鬧來引起父母注意及呵護。
- 沒有人跟他玩，感到孤單無趣。

事實上，多數問題都可以透過家庭和園方的合作達到改善，而每個孩子適應的時間長短不同，爸媽不要拿自己孩子與他人做比較，以免帶給自己和孩子壓力。

如何增加孩子想上學的誘因呢？以下方式可供參考：

- 讓孩子帶自己的作品、圖畫書、花、昆蟲去班上和同學分享。
- 鼓勵孩子在學校做個美勞作品送給爸媽。
- 和孩子約定放學後再相見時要做的事，如：散步、吃點心。

但如果經過一個學期，狀況絲毫沒有改善，爸媽也確定是由學校的課程或老師素質不佳所造成，為避免孩子受到身心傷害，可考慮轉學。

Q2 孩子因為分離焦慮不願上學怎麼辦？

孩子鬧著不想上學的原因大都是因為分離焦慮，孩子離開爸媽會哭是正常的，爸媽不捨孩子也是正常的，但爸媽須放心、放手，平靜地用同理

心接受孩子的哭訴之後，便溫柔堅定地讓他上學，避免討價還價、懇求或威嚇的言語，否則孩子會感受到父母的焦慮或猶豫，於是長期的拉鋸戰便難以避免。

如何紓解孩子的分離焦慮？以下方式可供參考：

- 提供孩子安慰與再保證（例如：雖然暫時分開還是一樣愛他，保證一定會準時來接他，請他放心在學校玩，老師就是學校的媽媽，有事都可以找老師幫忙）。
- 可以讓孩子帶著心愛的玩具或依附物去上學；給孩子隨身攜帶一件代表爸媽的物品，如：親子照、媽媽的手帕，想念時可以看一下。
- 孩子會受父母道別時的態度所影響，如果父母對孩子的道別是充滿愛與快樂的，孩子也會以同樣方式回應，所以送孩子上學時請帶著愉快的心情和孩子道別，並約訂接他的時間，讓他安心。

Q3 明明喜歡上學，但為何還會哭鬧呢？

- 爸媽和其他舊生家長聊聊，就會發現，中班以前的入學哭鬧，是許多孩子學習路上必經的過程，是無須驚慌的「成長痛」。
- 如果孩子已經喜歡上學了，恭喜你！這表示他已適應學校生活了。
- 還會哭鬧，則表示他仍然捨不得爸媽離開、想撒撒嬌，看能不能「魯」來父母更多的陪伴。

- 你可以稍微陪伴一下孩子 (時間長度事先約定好) , 也給孩子一樣代表爸媽的物品 , 如 : 照片、媽媽的手帕、手機吊飾 , 告訴孩子想爸爸媽媽時可以拿出來看。

Q4 孩子如果持續焦慮 , 是否應該伴讀 ?

- 有的幼兒園會讓家長進教室陪伴有分離焦慮的幼兒 , 有的則希望家長盡快離去 , 由園方處理就好 , 前者是基於要讓孩子建立充分的安全感 , 後者是擔心家長在場會影響幼兒參與活動情形 , 也會造成老師的壓力。
- 爸媽最好是能告訴老師你的疑惑與需求 , 找出能符合學校政策又能讓你寬心的方式。同時了解一下家長與園方的溝通管道有哪些 , 看看是否能透過這些方式解決你對孩子在校狀況的疑惑。
- 如果學校的政策是讓爸媽留下來陪伴幼兒的話 , 你最好不要緊盯著孩子 , 不妨坐在一旁看書 , 讓孩子不會覺得自己一直被注意著 , 而能逐漸放鬆自己。
- 爸媽如果留在教室陪伴 , 也不要取代老師照顧孩子的責任 , 孩子有何需求還是讓他去找老師 , 才能讓老師和孩子建立關係。
- 應避免用批判的眼光看待老師的教學及其他孩子的行為 , 別將教室裡的情形自行解讀後傳遞給其他家長 , 以免造成誤解或對老師產生壓力。