

開學前家長必知教戰守策——有效減少開學焦慮

作者：林晉如 2017-08-24

再過不久，孩子們就要從長假模式進入上學模式，爸媽如果能按步驟檢視，協助孩子完成開學前的各項準備工作，有助於讓孩子提早進入穩定的備戰狀態，適應新學期的改變。

暑假已經過了一半，再過四個禮拜(8/30)就是學校正式開學日，兩個月的暑假即將告終，您的孩子身體與心靈都已經調整好，準備迎接新學期了嗎？相信許多孩子一定還在與假期拉扯，沉醉在「睡到自然醒」的悠哉步調中，甚至聽到要開學了還會大叫：「怎麼這麼快就開學啦！」「救命啊！我的暑假作業還沒寫完」「可不可以不要開學啊？」

親愛的家長，該怎麼做，可以有效減少孩子的開學焦慮，讓孩子輕鬆面對新學期呢？

1. 調整生理時鐘，提早上床及起床

暑假開始後，因為不用趕著上學，許多孩子的生理時鐘跟著調整到「慢速」，暑假睡到九點、十點，甚至睡到中午「自然醒」，早餐中餐合併吃。晚起床的原因多數是太晚上床所致，兩個月的「慢速生活」也將隨著開學日而改變。家長不妨帶著孩子，開學期兩週前開始微調每天上床的時間，提早 15-30 分鐘上床。起床的時間則逐步從 10 點、9 點、8 點半、8 點向下調整，讓孩子的生理時鐘逐漸接近上學時間，千萬別在開學日當天驟改，讓孩子在睡不飽及壞情緒下迎接開學。

2. 整理書桌及讀書環境

不論是升上新年級或是小一新生，都應該把開學後使用的書桌及讀書環境整理好。將書桌清理乾淨，移除不使用的舊書、無關學習的玩具、擺飾品、勞作材料等，空出準備放新書及書包的位置，並檢查書桌的照明設備是否不足，座位的高度也應視孩子的身高適當調整。

3. 完成暑假作業

很多人都有暑假前一天拼命趕寫作業的窘況，這似乎是我們回憶童年生活的一部分。孩子前一天拼完暑假作業，可想而知作業的品質必定大打折扣，當然，開學日孩子的心情必然鬆懈不了，因為臨時抱佛腳的作業，品質粗糙，字體龍飛鳳舞，有教學經驗的老師通常一看便知，孩子的心理壓力自然增加。家長可以提前一~二週

關心孩子暑假作業書寫的進度，避免開學日前晚「熬夜加班」，拖到最後一刻，家長勢必少不了在背後「大小聲」，打壞開學前大人小孩的情緒。

4. 備齊開學文具及物品

年級越低的孩子，對時間的概念並不成熟，需要大人從旁輔助，為了營造「即將開學的氛圍」，家長可提前與孩子仔細確認開學需要及要更換的文具或物品，甚至帶孩子去書局補充新文具。有的老師會發「文具及物品清單」，爸媽不妨帶著孩子一一核對，例如鉛筆、橡皮擦、紅藍筆、螢光筆、直尺等都是基本配備，用完的彩色筆、彩紅筆、膠水、膠帶、雙面膠等也應補充，剪刀的大小也應隨著年級更換，方便手指的操作。家長可為孩子準備一個收納箱，當成用具的家。此外抹布、牙刷牙膏、室內拖鞋等物品也一併檢查或更換。開學前，準備好所有物品，可以安頓孩子的心理狀態，有著「充沛的武器」陪伴開學，也會讓孩子對開學日充滿期待。

5. 帶孩子去學校散散步

小一新生或是升上新年級的舊生，不論是面臨校園新環境，或是換新教室(換到新大樓)，家長可以利用空閒時間，帶孩子去學校散散步，藉由東走走西看看，一方面讓孩子熟悉新環境(或喚回熟悉感)，看看自己的新教室在哪裡，學校有哪些建築物，各處室及保健中心在哪裡；另一方面也讓家長自己與學校的連結增強，日後孩子分享校園生活，對孩子的話題也比較有位置概念。

根據臨床心理學家瑪莎·史翠斯(Martha B. Straus)給父母的建議，併肩交談，不是面對面直視孩子的眼睛，降低壓迫感，孩子比較容易打開心房與家長交談。爸媽可以利用散步的時候，和孩子交換開學後對學習的想法，或是對孩子說些鼓勵期勉的話語，爸媽的加油打氣、關心問候，可以為孩子的開學準備增添溫度。

6. 面對黑暗，與老師攜手同行

教學歲月中，曾遇過爸媽在暑假中離異，孩子的暑假在惶惶不安中度過。也遇過開學幾個月後，輔導室調查資料中的親屬欄，孩子突然勾選「母歿」欄位，一問，才知暑假中，母親因久病厭世而自殺。兩個月的暑假過後，出現「景物依舊，人事已非」的情形，或許是因為低調及家事不願外揚的想法，老師多半不會知道家裡「突發變故」。

由於孩子的身心尚未發展成熟，孩子的情緒多數會受到極大的波動，在找不到心靈的出口，遂轉為情緒低落、不穩定，甚至會有失控、崩潰的行為出現。

關心孩子的身心狀況，幫助孩子走向更健康安穩的學習之路，也是老師的職責之一。如果老師可以提早知道孩子被黑夜籠罩，必定會特別關注孩子的學習及情緒，想方設法帶孩子走出被黑暗吞噬的角落，讓孩子看到深淵盡頭的微光，重新燃起對

生活的希望。前提是，家長願意敞開心胸告訴老師，讓學校老師、輔導室夥伴與校長一起陪伴孩子，攜手同行，協助孩子走出人生的低潮。

7. 安排「收心餐」或「收心遊」

開學前一個週末，找一個沒有外來干擾、舒適的空間，安排一頓「收心餐」或「收心遊」。有的孩子整個暑假都是在安親班或補習班度過，從早待到晚。開學前，家長不妨騰出一小段時間，讓孩子及自己好好放鬆一下，吃頓輕鬆的餐點、踏個青或看場電影，一起調整開學後的心情。此刻，爸媽可以將話題聚焦，告訴孩子假期即將結束，預告新的學期一起努力，展望未來。

以上是開學前的教戰守策，爸媽不妨按步驟檢視一番，協助孩子完成開學前的各項準備工作，讓孩子提早進入穩定的備戰狀態，適應新學期的改變。