

如何幫助孩子適應幼兒園生活

資料來源：巧連智網站(教養資訊站) 何怡寬老師

<http://www.benesse.com.tw/educate/essay.asp?eid=1161&xid=3&stid=11>

「ㄨ～ㄨ～ㄨ.....我要媽媽，我不要上學。」，每天一起床，家中的寶貝又開始鬧情緒、哭泣，為了「上學」問題而與家長大戰一番。其實，孩子的這些反應，是源自孩子上了幼兒園，不捨（害怕）與家長分離所產生的分離焦慮。什麼是分離焦慮？家長們又該如何幫助孩子對抗分離焦慮，安然的度過這一段新生適應期呢？

● 應如何看待孩子的分離焦慮？

「分離焦慮」是指當孩子要與自己所依賴、關係密切的親人或照顧者分離時，產生的不適應行為，而此種焦慮所表現出來的外顯行為包括：不肯與自己依賴、關係密切的親人或照顧者分離、情緒不穩定、比平常愛哭、有害怕的表情出現.....等。

其實，家長們不用太過度擔心，因為大部分的孩子，都是在一早起床或是被送到幼兒園的那一段時間，出現哭鬧不休的情況，等到教學活動陸續開始進行以後，孩子受到有趣的活動吸引，往往會忘記哭泣。一直等到下午，看到小朋友陸續被家長接回家或是等到自己的家長來接時，孩子才又會想到而突然哭了起來。

將孩子的分離焦慮視為一個過渡期，全力的支持、協助孩子，讓孩子可以感覺到您對他的愛與包容並沒有減少。

因為當孩子產生分離焦慮的情緒時，常有哭鬧、負向行為產生，此時家長們也容易受孩子的表現而影響自己的情緒，例如：不捨、不知所措、生氣、無奈.....等，而敏感的孩子們，此刻必定也能感覺到家長們的慌亂與焦急，反而會造成孩子更大、更多的情緒反應，如此惡性循環下，導致孩子每天上幼兒園這件事，成為一場不知何時才能停止的親子戰爭。所以家長必須先調適好心態，才能協助孩子，與孩子共同度過這一段讓人既擔憂又心煩的時期。

● 孩子已產生分離焦慮時，家長如何引導孩子？

家長們可能在孩子準備入園前或入園時，就幫孩子做好了萬全的生理、心理準備，不過，由於每個孩子的個性、特質不同，還是會發現部分孩子（尤其是年齡層較小的孩子）依然有分離焦慮的情況產生，此時除了採用一般引導原則，還須針對孩子的特質情況加以輔導，以下除了介紹常見分離焦慮引導原則外，還針對不同特質的孩子，提供一些引導策略供家長參考。

『常見分離焦慮引導原則』

- 1.如果孩子比較黏媽媽，請爸爸負責接送孩子，媽媽在家就先跟孩子道別。
- 2.幫孩子準備一些家人或與他較親密者的照片或是孩子的依戀物（例如：孩子喜歡的玩偶）

放在幼兒園，告訴他這些物品會代替家人在身邊陪他，讓孩子安心。

3.給孩子多一些的鼓勵與關愛，讓他知道上學不是大人們不要他，而是因為長大了可以到幼兒園裡學更多東西、交朋友。放學後，盡量和孩子相處，給予充分的注意，讓孩子覺得你們之間不因上學更疏離，反而更加親密。

4.多和孩子談學校有趣的事，而不問「今天有沒有哭？」、「有沒有想家人？」等易強化「哭」、「想家人」等情緒反應的話。

5.當孩子有分離焦慮的情況（尤其情況較嚴重者），最好不要讓孩子變成是最後一個才被接走的孩子，因為看著別人的家長先來，會讓孩子想到：「我的爸爸（媽媽）怎麼還沒來？」等到大家都走光了，孩子就會擔心：「爸爸（媽媽）是不是不要我了？」而增加焦慮感。

6.不要當孩子的面和老師討論分離焦慮的問題，亦不要讓孩子知道你在意這個狀況，以免孩子也受到你的情緒而影響心情，更不願分離。

『不同特質的分離焦慮引導原則』

◎ 敏感型的孩子

敏感型的孩子較在意環境變化，常常一些很細微的變化都可能引起他們強烈的反應，因此面對此型的孩子，家長要能了解他真正的想法與需求。除了參考上述各項引導原則外，重點須放在：事前的預告、熟悉環境與剛入學時的情緒安撫，以及幫助其適應入學後各項事宜可能產生的變化。

◎ 躲避性高的孩子

此類型的孩子較害羞內向，面對第一次接觸的人、事、物等，常有退縮的表現。引導重點在於：對於新的環境、老師，要給他們一段準備時間，逐步漸進的引導孩子去熟悉、適應，不要給予太大壓力。

◎ 規律性高的孩子

此類型的孩子習慣較固定的作息時間，如有任何變動要事先告知他，以免攬亂他的規律性。因此面對此型的孩子，家長要幫助孩子接納有些狀況難免失控的事實，其引導重點在於：事前的預告、熟悉環境。

◎ 適應度低的孩子

此類型的孩子適應新環境的過程中需要比較長的時間，因此引導重點在於：入學前提早安排機會，讓孩子熟悉未來的幼兒園生活，並且入學時準備喜愛的東西（依戀物）讓孩子帶著，陪孩子度過令他難過的分離階段。

總而言之，上述四類型的孩子在面對上學分離焦慮的適應過程中，家長應避免同一時間給孩子太多新的刺激。可以大方引導孩子認識朋友，教孩子一些社交技巧，並適時鼓勵、支持及肯定孩子的努力，最重要的是不要和別的孩子相比，增加彼此的壓力。這四種類型的孩子非常需要家長們耐心的等待，且允許他有較長的時間來學習適應。