



初入幼兒園的分離焦慮：給家長和照護者的提示。



有些孩子當預期到即將面對學校分離時，可能會用哭泣和情緒爆發來表達或釋放內心的焦慮。給予你的孩子一種被理解的感覺是很重要的。在這些時候，重要的是要帶著平穩的信心陪伴孩子，不要試著說服他們否決自己的情緒。就把這種行為想成是提前“卸載”一些孩子累積的憂慮。

年幼的孩子在剛開學時對於分離感到焦慮是很自然的。對於家長來說，這也可能是一個緊張的時候。身為家長，你要做的第一件事，就是誠實的檢視自己。你是否會因為要將你的孩子留在學校，而感到憂慮或恐懼？當你的孩子表現出抵抗，崩潰，或者試圖控制的行為時，你是不是會覺得沮喪或被激怒？你在憂心孩子是否會安好的同時，會不會感到愧疚與矛盾？要跨出這麼一大步，有百感交集的情緒是很自然的。溫和地坦承並且照顧好自己的感受，將幫助你找到存在你內心的那個沈穩和有自信的父母。在這個過渡期，那就是你的孩子所需要的。

在入學的第一個星期前：

1. 看看你能不能進去看看教室的環境，並在開學前與老師見面。無論他們是否能直接碰到面，重要的是事先與老師建立一個關係。用正面的語言與孩子談論要上學的事，讓孩子知道老師有多麼開心你的孩子在他/她的班上。有時候比較容易焦慮或比較敏感的孩子，會想要先跟老師建立依附關係，之後才進一步去親近其他孩子。

一些建議：

- 談論共同的興趣愛好，如「我聽說 Johnson 老師喜歡閱讀有關動物的書，和你一樣呢！我在想她會不會也喜歡火車呢？」
- 讓孩子畫一幅畫，在開學的第一天送給新老師。
- 幫助孩子想想有什麼特別的東西可以分享給老師看。

2. 提前透過遊戲來幫助孩子解決他們所擔心的事。一些建議：



- 利用玩具及角色扮演來詮釋成功和帶著愛的分離與團聚。對換角色，讓孩子主導，把你留在家中或學校。善用你的幽默感讓整個過程變得有趣。
- 捉迷藏的遊戲也是一種提供孩子練習分離的方式。在絕對安全的感覺下體驗一次又一次，無論如何都會被找到的感覺。例如，「就算一百萬次我也還是會找到你，不管是海盜或食人魔試圖阻止我！」



3. 去圖書館找一些關於幫助孩子分離的兒童書籍（可以請圖書館員協助）。

4. 做一本特別呈現接送上下學每個步驟過程的銜接照片書，（例如：穿鞋，上車，教室前門，揮手再見），也附上親人的照片和溫暖，鼓勵孩子的話。孩子可以把這本照片書留在學校，或放在他的書包，或學校的小櫃子裡。

5. 確保你的孩子得到充足的休息。開始將孩子上床的時間漸階每次提前15分鐘（如果本來是晚上9:00睡覺，第一個晚上提前至8:45睡覺，第二個晚上8:30睡覺，再來是8:15睡覺，等等）。日落比較晚的季節，這可能比較難做到，但你可以維持在平常上學需要起床的時間叫醒你的孩子(早上七點開始新的一天)，以此達到比較早的就寢時間。幼小的孩子需要大量的睡眠，通常一個晚上十至十二小時。



6.在校區裡面和周遭探險。頻繁的帶孩子到操場去玩（如果可能的話，也同時邀請其他鄰居的小孩）。和孩子談論他從教室窗戶能看見什麼，給樹木或其他地標取秘密或好笑的名字，幫孩子想想在課間休息或午餐時間能做什麼他喜歡的事情，或能和其他小孩玩什麼遊戲。

要去上學的早晨：

- 提醒你的孩子這一天會發生的有趣的事，以及他的教室是什麼模樣。為你的孩子在腦海裡描繪一個預想中的藍圖。
- 如果你的孩子看起來有點擔心，告訴他：“我看得出來你有一些憂慮和緊張。我知道你可以好勇敢的！”父母可以一遍又一遍用舒緩的語調重述同樣的話。很快的，孩子有可能會開始模仿你，告訴自己這個信息。
- 給你的孩子一個屬於你的東西，讓他帶著一整天直到放學。或者買兩份一樣的東西讓你們一人帶一個，例如相同的手環。
- 在你自己和孩子的手上，畫一個愛心，或者貼上一張貼紙，並告訴孩子在這一天之內，每一次他望著它的時候，你們就會想到對方。
- 跟孩子一起創造一個獨特的方式握手道別，或秘密的好笑的離別儀式（例如拉拉耳朵，然後親吻孩子的手背）。
- 在孩子的書包放一張鼓勵他的圖畫或字條，讓他在一天中特定的時間拿出來看（例如午餐時）。
- 跟你的孩子分享你隨身攜帶著，會提醒你想起他的東西（例如，你手機內孩子的照片，孩子繪圖的照片）讓孩子知道，即便是分開的，你還是牽掛著他。
- 飢餓會使分離的問題變得更糟。離開家前，就算只是吃一點點蛋白質豐富的小點心，也是有幫助的。
- 盡量把孩子的注意力導向放學後的重逢。“下課後，我們一起坐在吊床上，你可以告訴我你今天在學校做了哪三件最有趣的事情。我等不及要聽你說了！”





在送孩子到學校的時候：

- 這個時候最需要維持一個溫暖自信的姿態。
- 如果你的孩子喜歡在安靜和平靜的氣氛中安頓下來，就試著早一點到教室。
- 花時間跟孩子談論一下你們一起在教室裡看到的好玩或者有趣的東西。
- 告訴孩子你等不及到放學時，看他今天會做出什麼工藝品，或聽他說今天老師講了什麼樣的故事，同學在課間休息時又玩了什麼遊戲。
- 務必要確定你在教室裡將孩子“移交”給另一個有愛心，讓孩子覺得能夠信任也願意注意的大人，例如他的老師。
- 一旦你的孩子開始專注於另外一位大人，給他一個擁抱或親吻，並帶著溫暖自信的微笑說再見。然後就離開那裡。盡量控制自己不要在門口逗留太久，或者偷偷的跑回來看孩子的情況。
- 最後，也是最重要的，相信孩子的老師有能力處理孩子的感受，並照顧他的需要。一樣重要的，要相信你的孩子有能力去應對。

其他要記住的事情：

- 在此過程中的任何階段，你的孩子有可能會哭，緊抓著你不放，變得僵硬，或表現出過度控制或具攻擊性的行為。孩子的這種挫折感和難以安撫的行為是源自於一種淺在的本能，希望他的照護者能夠有所回應，幫他移除他在面臨的“威脅”（=被留在學校）。你的孩子只是想要讓自己感覺好一點。他並不是想用這些行為來激怒你或操縱你。
- 這個年齡的孩子在不安的時候往往不知道該如何自己冷靜下來，需要大人的協助才能感到比較安全和放心。他們可能不知道自己究竟為什麼感到焦慮，所以問孩子“為什麼”並不是很有幫助。
- 跟孩子說：“冷靜一點！”、“不要害怕”、“沒事的！”通常效果都不大，甚至可能使孩子更不安。不如用平靜，舒緩的語氣，說：“我看得出來這對你來說很不容易。我們會一起面對一起克服，”我們來看看你的新教室裡有什麼”，“你的老師在那邊，她看到你們這些小朋友好開心喔！”、“讓我們看看能不能找到你的勇氣。”你可以一遍又一遍重述類似這種簡單的句子。如果你的孩子聽到這一類鼓勵的話語會感到不耐煩，就用有耐心的肢體語言和平穩的語調傳達你對他的信心。
- 當你試著撫慰你不安的孩子，可是他卻抵抗你的安慰，你也許會感到惱怒。在這種時候，如果你發現自己的怒氣和體溫已經開始上升，記得要關注你自己的情緒和行為。你的孩子對你無聲的訊息會非常敏感，並且會專注於你的語調和肢體語言。盡量試著保持一個平靜且自信的姿態。



- 有時候如果由另一位孩子信任的大人送他去上學，也許整個過程不會那麼緊張。例如祖父母，哥哥姊姊，或其他照護者。也可以考慮與學校夥伴或鄰居朋友一起去。
- 有些孩子可能在開學幾個星期後，一旦新鮮感逐漸消滅，並且發現原來上學不只是一兩天的事，才顯現分離焦慮。或者有時放完長假期或在生病之後，孩子的焦慮又重新出現。與其不斷地對重新發作的分離焦慮感到吃驚，不如做好心理準備，預測這些情況的發生。
- 有些孩子在你到學校接他，或者回到家的那一刻，會表示不高興及鬧脾氣。這可能是因為孩子再度想到自己承受的分離，而現在終於可以安全地在你面前釋放出他的焦慮或挫折感。又或者你的孩子在學校度過了漫長的一天之後，是真的累了。你的孩子正在發展他的大腦和努力的學習，他還有好多全新的東西要慢慢弄清楚。只要有很多的爱，和對孩子的能力感到信任，你跟孩子便能一起渡過這一個里程碑！