

幼幼班老師談分離焦慮 111.07.04

市立北投幼兒園

孩子到新的環境適應新的照顧者，哭是情緒的抒發會哭是正常的，哭的原因不是因為討厭上學或老師，而是捨不得家人，或是沒辦法面對新環境帶來的緊張感，第一天沒有哭的孩子通常會在第 2-3 天爆發出來，情緒比較壓抑的孩子反而適應環境更久。

如何面對分離焦慮

✱ 首先家長要做好放手的準備，不要因為哭就捨不得而放棄，老師會陪伴每一位孩子去面對分離焦慮，請家長也要做好面對自己的「分離焦慮」。

• 上學前的預備：

1. 多到幼兒園附近看看，透過對環境的熟悉度，引起他對上學的興趣和期待，以及增加認同感。(例如，可以跟孩子說『幼兒園門口有車車耶！你上學可以開唷！』)
2. 練習使用自己的物品：書包、餐具袋（三色碗和湯匙）、睡袋或小被被。
3. 自己可以做的事情自己做：
 - 自己揹書包和拿餐袋
 - 自己吃飯(坐在椅子吃飯 30 分鐘，自己使用湯匙挖飯菜，用碗就口直接喝湯)
 - 躺在睡袋上睡午覺
 - 使用杯子喝水
4. 戒尿布，練習使用便器。
戒尿布的流程：
 - 先脫尿布：在家時先穿一件輕便外褲，讓孩子尿下去時感受濕意，並請孩子說「我尿濕了」
 - 計算時間帶去上廁所(約 30 分鐘)練習坐小馬桶
 - 尿尿前練習說—我要尿尿（在幼兒園為了尿濕時不尿到鞋子，會希望可以先帶幾件學習褲，就是較厚的內褲，至少在來不及的時候，可以吸一些水）。
5. 學習分開的感覺：例如，去公園玩時站在一旁，跟他說：「我在旁邊等你」，或是將孩子交給非平常主要照顧者(其他親戚) 1 小時後回來。(這部分的處理方式，請家長視疫情狀況調整，重點是練習短暫分開)

•上學時：

1. 早睡早起(睡眠充足)
2. 吃完早餐再上學(不要吃太多避免因為哭而吐，開學前幾天會哭時，請避免喝奶類，因為吐出來會非常臭唷)
3. 原則上，開學第一天家長可以送小孩進班，陪伴小孩到點心前(09:00)
4. 家長要離開前請跟老師說，老師會到孩子旁邊陪伴，並請明確的跟孩子說：「媽媽要去買菜/上班，下午吃完點心/聽廣播再來接你」，絕對不要偷偷離開。
5. 不要分開後又回來(在門口欲拒還迎)，如此一來，孩子學到的是分開後一哭家長就回來，孩子也會感受到家長的不捨，反而哭得更大聲更久。分開後請放心把孩子交給老師就好，老師會陪伴及安慰他，讓他習慣老師的陪伴可以建立更多親密關係。

•放學後：

1. 放學時因為孩子忍耐了一整天，所以可能會看到家長來接而哭泣(不一定是喜歡學校或是在學校受委屈)，這段時間(1-1.5個月)孩子會比較黏爸媽也是正常的，請家長可以多點耐心陪陪小孩。
2. 當孩子說我不想上學，請家長同理幼兒但堅持原則，不要答應孩子「不要上學的要求」，你可以這樣說：「哦~你不想上學阿？為什麼？哦~我知道了，我以前也是耶，媽媽上學也有哭哭，但是後來就變勇敢了，或是我發現學校好好玩就不哭了」
 - 不要欺騙幼兒，明明答應了還反悔。
 - 常常請假的幼兒反而適應時間會拉長。
3. 不要在開學期間，同步戒幼兒的安撫物(如，吸手指、小娃娃或奶嘴)：讓他可以先處理好分離焦慮再逐步戒掉，亦可至下學期再戒。

★ 家中若有家人可以協助照顧孩子的，建議家長第一周可以讓孩子先就讀半天，減緩孩子在學校等待的時間及分離焦慮的情緒，若無法就讀半天也會建議家長剛開學的第一、二天請在放學時(下午3:40-3:50分)就來接孩子，以穩定孩子的情緒。

感謝您的配合，
相信有您的配合，孩子可以很快就適應並喜愛學校！

