

開開心心上學去— 讓孩子喜歡上學的小秘訣

每當新學期開始，幼稚園門口總會見到哭哭啼啼的孩子有如橡皮糖般，緊緊黏附在趕著上班的父母身上，難分難捨的場面，任憑家長好說歹說、軟硬兼施，都無法讓孩子快快樂樂的上學。對於剛上幼稚園的孩子而言，生活環境的確起了很大的改變。面對生命中初次離開父母無微不至的呵護與照顧，獨立生活、發展人際關係，性格外向、活潑型的孩子，或許一進幼稚園很快就能適應，但依賴性強、比較內向的孩子，剛開始時，可能就需要父母事前做些基本工作，幫助孩子順利度過難關。一般來說，孩子適應新環境約需 2-3 週，整個過程要由周遭的成人用愛與規範來串連，才能讓子學習勇於面對未來而不懼怕。以下提供一些小秘訣，給爸爸、媽媽們參考！

1. 事先熟悉環境：

在上學前，可以帶孩子到幼稚園參觀，熟悉一下園所環境，如：戶外滑梯、單槓、沙坑…等好玩的遊戲設施，或是上課的教室、廁所等場所。對學校環境認識、了解越多，越能減輕孩子上學時，因身處陌生環境而起的恐懼、焦慮、不安心情。而正式上學時，父母也應視孩子適應情形，用漸進的方式陪伴(也就是說，在剛開學的第一個星期中，家長送孩子入園時，可停留一段時間陪伴孩子活動，再每日逐漸減少陪伴時間)，減輕孩子的分離焦慮。

2. 幫助孩子心理建設：

上學前，父母可事先向幼兒預告學校有哪些好玩的事物，如：「幼稚園裡有好多老師和小朋友，大家每天會一起說故事、玩遊戲、唱歌、畫畫…，好好玩！」，讓孩子產生盼望早日上學的心情，並期待與老師、同伴見面；也可預告園內一天的活動作息流程，如：「你可以去學校溜滑梯、玩拼圖，中午吃完飯、睡覺起來後，老師會帶你們去沙坑玩，等你下午吃完點心，我就會來接你。」，協助幼兒建立正向的心理預備。而上學後，家長應接納孩子不適應環境的各種情緒，要有耐心來面對適應力較差或學習速度較慢的孩子，千萬不要用催促、指責的方式，或是恐嚇孩子，如：「你如果一直哭鬧，老師會不喜歡你」、「你如果不聽話，老師就會處罰你」…等，以免孩子因不適應而拒絕上學。(通常，三歲歲以上的孩子身心發展狀況較適合團體生活，因此，如果孩子年紀確實太小，又出現嚴重不適應狀況，父母也不應過分堅持。)

3. 加強孩子生活自理能力：

平日鼓勵孩子在可行且安全的範圍內去探索，及接觸新事物，如：自己獨立吃飯、喝水、上廁所、洗手、睡覺、穿脫衣服、整理玩具、收拾餐桌…等，這些成功經驗將讓孩子更有信心去適應幼稚園的生活。

4. 調整生理時鐘：盡量配合幼稚園的生活制度，安排孩子在家的作息。

5. 家長態度：父母的正確心態，是幫助孩子適應環境很重要的因素。家長必須堅持天天送孩子上學，即使孩子哭鬧，也不能妥協，放任孩子請假休息。而平日接送、或與他人談起孩子在園情形時，不要明顯表現出心疼的樣子(因為孩子會順著你的「疼惜」情

緒而表現出可憐的樣子)，也不宜詢問幼兒：「你想不想媽媽？」，若孩子主動表示想念，可回應他：「媽媽也好想你！但是，我很高興看到你在學校會好多事情(可具體舉例說明)，變得很棒、很厲害！」。有些父母太在意孩子分離那一刻的哭鬧，也有些父母將孩子交給老師後就趁機偷偷溜走，完全不顧孩子被拋棄的心理感受。其實，在分離的時候，如果父母自己尚未預備好要離開，千萬不要太早向孩子傳遞離園訊息，但是，一旦準備好，就應用溫和的態度，以平常心告訴孩子：「我要去上班了(堅定的語氣)，你可以和老師、小朋友一起玩(正向的預告)，在下午吃完點心後(明確指出時間)，我會來接你(承諾)」，不論孩子的回答如何，只要確定他已經接收到這份訊息，就可堅定的離去。若孩子剛入園時還能適應，但幾天後就吵著不要上學，詢問後僅說「不好玩」而無其他特殊原因，通常可視為學習的過渡期，只要家長確實做到這些小秘訣，再加上耐心的輔導，如：強調孩子現在表現良好、進步的地方，以及朋友、老師的關心，還有具吸引力的教具…等，大部分孩子都會恢復對上學的熱愛。

- 6.親師溝通：家長應與老師保持密切聯繫、溝通，以了解孩子在幼稚園裡生活的狀況。通常，孩子在校的人際相處、老師的態度、以及教學方式等，都會影響孩子對上學的喜愛，若是孩子出現不適應現象，需從上述幾個角度來探討，並協助孩子克服難題。父母在孩子返家後，不要總是追問他：「今天吃了什麼？老師教了什麼？」，應多關心孩子在學校的活動狀況及心情感受，瞭解孩子是否開心？又為何開心？
- 7.親子互動：父母可以用一些方法，為上學加些樂趣，例如：將送孩子上學當作是一次小小的旅遊，放慢步調，每天一起觀察路邊景致的變化，沿路陪孩子說說話，而不要匆匆忙忙的驅車直達校門口；多鼓勵孩子分享學校裡發生的事，對他的敘述和觀點表示讚嘆、同理，有時也可以有小小的討論；多鼓勵孩子嘗試每天找一個不同的小朋友一起玩，順便聊聊嘗試的過程及感覺，例如：「為什麼最後決定想（或不想）去找 xxx 玩？」；和孩子約定每天看望一次校園中的某一隻動物或某一棵植物，再回家告訴爸爸媽媽，它（牠）今天有什麼不同？…不斷製造一些新的期待、不斷分享與肯定，讓孩子的心情保持每日常新。平常，父母也可在家裡陪孩子玩玩角色扮演的遊戲，假扮成他的同學或朋友，一方面可以瞭解孩子在學校的人際相處模式，另一方面也可以讓孩子有機會理解「別的小朋友的方式或想法可能會有一點不一樣」。

只要善加培養孩子的觀察、思考能力，孩子就會在學校發覺出許多樂趣。而父母常傾聽孩子的感受，就能讓孩子感覺自己不是一個人孤單的去上學，而且，日復一日，上學都可以像探險一樣有趣！