



魏詩然 Athy Ngai

- The Mind Project 思言兒童發展及治療中心創辦人兼總監
- 英國臨床心理學碩士及英國心理學會會員
- 香港大學精神醫學文憑
- 曾於香港大學、非政府機構以及私人機構擔任心理輔導的工作

上學焦慮的小貼士

踏入九月，又到了開學的時候，無論你是否已為人父母，日常生活或多或少都會受開學日所影響。上班一族大概都會就著開學日提早出門，各街道都被校巴及送孩子上學的私家車堵塞著，尤其是學校區。這天，我在幼稚園門外堵車的時候，看到一些有趣的畫面——有些小孩輕鬆地與父母揮手道別；有些則大哭起來、依依不捨，同時父母亦眼泛淚光。

不少人面對新環境都會感到焦慮，更何況只有幾歲大的「人仔」？新校園、新課室、新老師、新同學，種種未知之數為小孩帶來莫名其妙的恐懼。但未真正到達學校的一刻，家長可能亦未意識到當大家在校門說再見時會是怎樣。正正在這時，家長或者已發現自己和孩子一樣出現「分離焦慮」的情況。

對未知的事感到不安焦慮其實是正常的，因為我們的腦袋有時會自動將未能預計的事分析為「難以適應」，甚至「危險」。孩子離開自己熟悉的環境，要和自己最親近的人分離，而且不知道這分離會維持多久。尤其在這階段，他們一般對時間的長短還未有甚麼概念。作為家長的，則擔心孩子在新環境能否適應，會否哭一整天。

既然恐懼來自未知的事情，家長其實可以為小朋友作一個開學前的心理準備。以下是一些幫助小朋友減低對上學焦慮的小貼士：

父母保持正面態度

分離焦慮不是小孩的專利，不少父母亦有同樣的問題。擔心孩子適應不來，擔心他有沒有玩伴，擔心他不懂得表達上廁所的需要。但無論如何，父母也要對孩子上學一事保持正面的態度，不要把擔憂表現出來，因為孩子會感受到父母的不安，而令他們對上學產生更大恐懼。

說出孩子感受 為「驚」正常化

了解孩子對上學的看法，讓他們將感受表達出來。很多時，當孩子告訴家長他們害怕上學，家長的反應都會是「返學咋嘛，有咩好驚」。大家試想想，當你在擔心某事情的時候，若有人叫你不用擔心，你的憂慮會否因而減少？這樣不但沒有幫孩子

將焦慮減少，更否定了他們的情緒表達，令他們覺得「害怕」是不該的。因此，取而代之，家長可以這樣說：「你咁咁開學，未適應係正常嘅，我相信好多小朋友都同你一樣咁緊張同驚。但當我地驚嘅時候，我哋要勇敢去面對，媽媽知道你可以做到嘅！」這簡單幾句不但可讓孩子知道你明白他的感受，而「驚」這個感覺亦被正常化，同時更鼓勵了孩子克服恐懼。

預先習慣上學生活模式

父母可在開學前一至兩星期讓孩子習慣上學後的生活模式，例如上床及起床時間，上學的路線等，這對較為偏執或有自閉症傾向的小朋友尤其有幫助。

讓孩子自己解決問題

當孩子在你離開時嚎哭，千萬不要嘗試把他「拯救」出來。這樣不但否定了孩子應付自己負面情緒的能力，亦間接令他們養成不用自己解決問題的習慣。

為離開作心理準備

雖說不要把他們「拯救」出來，但也不要偷偷溜走。父母應預告孩子在怎樣的情況下他們需要暫時離開，亦要讓孩子知道他們在放學時必定會再見到對方。父母在沒先兆的情況下突然消失，只會為孩子帶來更大的焦慮。

帶著安全感物件

家長可為孩子準備一件可為他帶來安全感的物件，可以是他喜愛的毛公仔，又或者是他喜歡吃的零食，習慣用的水杯等，讓他可在陌生的環境中找到一些熟悉、親切的感覺。

其實小孩一般的適應力都較強，如果父母能預先計劃一下怎樣為孩子作開學前準備，將未知的因數變為可預料到的事情，孩子對上學的憂慮將會減少。若孩子不願意上學的情況持續一段長時間（數月以上），並為他帶來巨大的焦慮，影響到日常生活，家長便應尋求專業人士的意見。**JOY**

