

幼兒園入學常見 4 種適應不良

新手家長這麼做！

每年幼兒園大多公訂在 8 月～9 月開啟新學期，所以當年度 9 月前過生日的寶寶（滿 3 足歲），就可以上幼兒園小班。幼兒園是許多孩子第一次與父母分開，開始群體生活的第一個環境，面對陌生環境難免會害怕，也因此剛入學肯定有些不適應的地方，新手爸媽要怎樣幫助孩子融入幼兒園呢？向陽心理治療所所長陳奕臻表示，學齡前的幼兒剛開始上學通常會出現以下 4 種適應不良的表現：

剛上幼稚園常見 4 種適應不良

1. 每天哭鬧、吵著不想去上學

對自信心不足、適應力差的孩子來說，要他長時間待在陌生環境十分困難，更不用說要在這個空間生活學習，孩子碰到這種情況往往會選擇逃避。此外，分離焦慮的孩子也會因為不想離開照顧者而逃避上學。

3. 情緒化、動不動就發脾氣

獨生子女和小霸王上學後通常要花好幾倍的力氣學習配合群體；表達能力不佳的孩子和老師同學互動往往只能妥協或忍讓，這兩種類型的孩子在學校很容易累積負面情緒，一旦碰到壓力情境，例如還想睡卻要起床、想玩的玩具被拿走，就會將心中的不滿一股腦兒宣洩出來。

2. 每到上學時間就嚷著頭痛、肚子痛

幼兒在發展出成熟的表達能力之前，會用肢體語言反映情緒。頭痛、肚子痛的潛台詞是「我很緊張」、「我很害怕」。緊張焦慮的情緒也可能會引發胃痛、拉肚子等真實的生理反應。

4. 不吃飯、不午休，無法融入團體生活

常待在家裡、習慣家庭生活的孩子很難馬上適應學校作息，要他按照學校規定的時程吃飯、睡覺往往需要一段時間。



先跟孩子一陣線

國立台灣師範大學幼兒與家庭科學學系吳志文副教授認為，如果遇到孩子不適應幼兒園的團體生活，先別急著改變孩子！先跟孩子一陣線。不要一聽到孩子說：「不喜歡上學！」就下意識地想說服孩子上學。先理解孩子能有自己的情緒與想法。即便孩子的這些情緒與想法不是爸媽所期望的，也不需要急著改變孩子，應該先試著了解孩子為什麼會有這些情緒與想法，跟孩子調到相同的頻率，讓孩子感覺到自己是被爸媽所接受與支持的。爸媽要放下手邊事情，專心聆聽，先試著接住孩子的情緒，讓他先表達出自己的情緒跟想法。不要先下評語，先站在孩子後面，成為同伴，陪他一起面對新環境。

利用繪本 一起正視孩子的情緒

不能用指責、威嚇的方式，這反而會讓孩子越來越不敢表達自己真實的想法跟情緒。吳志文副教授建議，家長可以試著透過繪本教導孩子融入團體生活，把繪本角色延伸到生活中，比直接說教式的方式好。利用繪本中的故事情節，延伸成情緒劇場，讓孩子理解這樣做的意義是什麼？原因、理由？

3種方法改善小孩情緒

一般來說，孩子上幼兒園以後大約1~3個月就可以適應學校生活。超過3個月仍無法適應，可能是無法妥善調節情緒。陳奕臻所長表示，這類型的孩子往往會有比較強烈的情緒反應，也較不易從情緒中離開。

碰到這種情況，可以教孩子3種方法處理情緒：

改善方法1.調整呼吸讓身體放鬆：「害怕想哭的時候想像自己是一顆氣球，先深呼吸讓肚子膨脹起來，再慢慢吐氣讓肚子變小，重複深呼吸、吐氣、深呼吸、吐氣。讓身體放鬆，心情就會平靜下來。」如果孩子還不太會深呼吸，可以準備一顆氣球或一個風車，教他對著氣球或風車吹氣。

改善方法2.做其他事轉移注意力：讓孩子跳脫出當下困擾不安的情境中，讓孩子做其他事情來轉移他的注意力跟情緒。例如：「馬麻在書包裡放了幾個你喜歡的玩具，想爸爸媽媽、緊張害怕的時候都可以拿出來玩。」

改善方法3.自我安撫：爸媽可以陪著孩子，告訴他：「用兩隻手拍拍胸口，告訴自己沒事了。」讓孩子學著自我安撫。