

從容面對分離焦慮，快樂上學去！

孩子剛開始上學時，由於一下子接觸的環境擴大許多且陌生，往往會發生怕生的狀況，而黏著爸媽不放；也往往會因為分離，就表現出不安、焦慮或大哭大鬧的抗議反應，這正是孩子「分離焦慮」的表現，因為孩子深怕爸媽走掉之後就不再回來，所以想用這樣的方式留住爸媽、不要離開。

每年都在幼兒園門口迎接新生，同時也看著「骨肉分離」戲碼不斷上演的信誼基金會附設實驗幼兒園園長陳澤佩說，「分離焦慮」是孩子常見的情緒狀態，並非發展落後的表現，而是孩子心智進展上具體的調適歷程。每個孩子因個性不同，面對與爸媽分離的反應也就不盡相同，性格開朗的孩子也許哭一下就能平復心情；若孩子性格較內向，焦慮情形則有可能持續較久。

★上學前，該先做哪些準備？

無論大人或孩子，面對分離焦慮最好的方式就是「預作準備」。在孩子上學前，提供爸媽幾個小技巧，可幫助孩子減少不適應情況的發生。

1. 鼓勵孩子探索、練習短暫分離：平時在安全的範圍內，多鼓勵孩子自由地探索環境，練習與爸媽短暫的分離。當孩子因為看不到爸媽而哭鬧時，爸媽可以簡短地回應孩子，像是呼喊他的名字、告訴他「媽媽在這裡」，讓他知道爸媽一直在身邊。
2. 共讀與實地體驗，陪孩子做好準備：讓孩子知道為什麼要上學，強調「因為長大了，可以去學更多東西、交很多好朋友」，讓孩子感受成長的喜悅、對上學產生期待，而非告訴他「因為你不乖，所以送你去上學」。此外，爸媽也可利用情境或是共讀快樂上學的圖畫書等方式，讓孩子做好入園的心理準備。例如，帶孩子到幼兒園附近走走，讓孩子對未來的學校有初步認識告訴他學校裡有哪些趣味活動，增加孩子的好奇心，吸引他對上學的期待，也降低日後對陌生情境的恐懼。
3. 預先調整作息、培養自理能力：上學前，協助孩子逐漸養成早睡早起的好習慣，以避免開學後因為作息不適應而抗拒上學；也可多帶孩子到戶外跑跳玩耍，培養好體力。現代家庭少子化，爸媽的過度呵護，常使得孩子依賴性強、缺乏自理能力，爸媽一不在身邊，孩子就手足無措，導致分離焦慮更嚴重。因此，平日就應培養孩子基本的生活自理能力，包括鼓勵孩子自己穿脫衣物、吃三餐、刷牙上廁所、收拾玩具等等，讓孩子有自信可以獨立，不再害怕離開爸媽。
4. 爸媽放寬心，避免焦慮情緒感染孩子：孩子的焦慮情緒有時來自大人，當爸媽在與孩子分離時也表現出焦慮的行為，或是在生活中較常焦慮不安時，孩子也會養成容易焦慮的個性，或在面對分離時表現出焦慮的樣子。建議爸媽學會適時地放手，讓孩子有機會學習獨立自主喔！

★上學後，如何化解孩子的難捨難離？

即使在心理和生理上似乎都做好萬全準備了，仍有可能面對站在幼兒園門口淚眼汪汪的孩子、或死命抱住爸媽不放手的狀況。以下幾個方法，希望能減少「慘案」發生，讓親子安然度過分離焦慮。

1. 以遊戲轉移孩子的注意力：當孩子因不想進教室而哭泣時，別立刻責備他，先用安穩、溫柔的語調安撫孩子，允許他哭一下；接著陪他玩一會兒遊戲，等孩子轉移注意力後，爸媽再轉身離開。爸媽可以幫孩子準備一個依戀物（如心愛的玩具）或一項代表爸媽的物品（如全家合照）讓他帶著上學，告訴孩子這些物品會代替家人陪在他身邊，讓孩子安心。
2. 離開前，記得和孩子說再見：爸媽轉身離開前，請記得一定要和孩子當面說再見，給他一個充滿愛的快樂道別或擁抱；若是偷偷摸摸地溜走，「爸媽突然不見了」反而會讓孩子更驚慌。如果孩子比較黏媽媽，可以請爸爸負責接送孩子，媽媽在家就先跟孩子道別。
3. 「放心離去」及「準時出現」：爸媽要讓孩子相信，他會在學校裡被安全地照顧，以建立孩子的安全感並接納新環境。因此，當爸媽說完「再見」，並約定好接他的時間後，就應轉身離開，別因擔心孩子的哭鬧而一再回顧。爸媽「放心離去」及「準時再度出現」都能讓孩子學會信任別人，減少孩子產生孤獨和焦慮感的機率。此外，還可以和孩子約定放學後要做的事，如：一起散步、吃點心，盡量和孩子相處、給予充分的關懷，讓孩子知道親子之間絕不會因上學更疏離，反而更加親密。
4. 維持良好的親師溝通：孩子不想上學的原因通常不只一種，如：不想離開爸媽、缺乏自理能力、不習慣被約束等都有可能；而每個孩子抗拒上學的時機也不盡相同，因此爸媽應和老師保持良好溝通，才能適時瞭解原因，對症下藥。此外，爸媽也可以主動告知老師孩子的喜好、與孩子相處的訣竅，並常跟孩子說：「你要做什麼，都可以告訴老師，老師會幫忙你。」不僅可以紓解孩子的不安、增強孩子對環境與人的親近，也可讓孩子順利與老師建立情感。