

攜手幫助孩子克服分離焦慮

中平國小輔導室

一、什麼是分離焦慮？

在小一新生入學時，部分孩子到了新班級中，會哭泣、耍賴、抱著爸媽不肯走，或者是拒絕參與團體活動等等的行為，都可能代表著孩子的分離焦慮。分離焦慮指的是兒童與主要照顧者分開時，害怕自身安全及擔心不知何時能再見面，因此表現出超乎預期的焦慮情緒和行為反應。這樣的行為表現是常見且正常的！只要我們在開學期間多關注孩子的情緒，親師攜手合作，這樣的情形會逐步改善喔！

二、分離焦慮的常見行為反應？



對於上課感到
擔心、害怕、焦慮



較高頻率的出現大哭、
咬指甲、或拒絕上學的行為



較嚴重的情形則會開始出現
身體症狀，如頭痛、肚子痛

三、避免 NG 語言讓孩子更害怕上學！

這十句話如果換個方式說，能夠幫助孩子更有效的適應開學新生活，降低分離焦慮！

NG1. 不能哭

父母可以這樣說→「我知道你好難過，我會陪你想辦法一起把哭哭蟲趕走！」

阻止孩子有難過的情緒，可能使他產生更多焦慮、壓力、生氣等其他情緒，試著把標準降低，用溫柔支持的語氣，讓孩子打開理性的耳朵。

NG2. 要勇敢

父母可以這樣說→「學校有很多小朋友陪你一起玩哦！」

要小心孩子的想像與連結，我們口中的勇敢，其實在間接提醒孩子，「這是一件冒險犯難、不容易做到的事」因此我們可以讓孩子知道，學校是一個輕鬆遊戲學習的地方。

NG3. 快點進去

父母可以這樣說→「提早到學校暖機！」

快點進教室這種話，有催促的語氣在裡面，也有快跟我分開的感覺在裡面。建議可以陪伴孩子早睡早起，提早到學校暖機，減緩焦慮的氛圍。

NG4. 羞羞臉

父母可以這樣做→「羞羞臉別用在退縮的孩子身上」

身為安全避風港的媽媽，對於較敏感氣質的孩子，可以帶他們好好認識環境，給予支持，鼓勵孩子在團體中發揮信任感。

NG5. 不是說好的嗎

父母可以這樣做→「轉移注意力，增加信心」

如同演場會的彩排，跟真正演唱會是不一樣的。孩子有新同學、新老師、新環境，所以昨天答應的，今天反悔是正常的。

NG6. 老師都在看

父母可以這樣說→「老師會保護你！」

如果家長要強調老師，應該是跟孩子說：「想要尿尿、喝水、太熱太冷，都可以找老師說，他會幫你忙。」讓孩子覺得老師是他的浮木才對，避免讓老師成為孩子不願上課的理由。

NG7. 其他人都沒有哭

父母可以這樣做→「轉移孩子的注意力，去找玩伴」

如果跟孩子這麼說，他有可能會覺得，同學都沒哭，同學都比我強，我就是做不到，那我不就想來上學了。上學的目的，就是要讓孩子融入團體，團體應該是平行的最輕鬆、最好玩，所以轉移孩子的注意力去找玩伴，而不是提醒孩子，你跟其他孩子的不同。

NG8. 不要再問幾點接

父母可以這樣做→「○點一定會來接你！」一定要準時接孩子

當你動氣叫孩子不要再問了，孩子很可能覺得，你是不是反悔了，反而變得更焦慮緊張。說出確切的時間，讓孩子有一個目標，才讓孩子覺得你不是在敷衍他。

NG9. 一定要乖乖吃飯

父母可以這樣做→「不用特別強調孩子要守規矩」

孩子上學有環境要適應，有陌生老師同學要適應，不如讓他們順其自然。

孩子看到其他人吃，自己就會跟著吃了。避免孩子吃飯吃的壓力很大，吃得很不好。

NG10. 要專心上課

父母可以這樣做→「老師會教你好多知識，等你回來分享給我們知道！」

當我們理解孩子分離焦慮產生的原因，就能同理孩子的感受而支持孩子。不妨放張照片或在孩子的便當袋上貼張「我愛你」的紙條，對孩子可是相當有鼓舞的效果唷！同時也不忘鼓勵孩子與班上同學互動，孩子對於分離也比較不焦慮的。回家後讚美孩子的努力，肯定孩子的獨立自主，與孩子聊聊在學校發生的事情、與同學間的相處點滴，幫助他建立自信，對上學這件事也越來越感興趣。孩子的教育，我們一同攜手努力。