



媒體報導

日期: 2016年8月30日(星期二)
資料來源: TOPick — 親子
標題: 子女抗拒返學 家長7招應對開學焦慮
參考網址: [請按此](#)



2016/08/30 星期二 14:59

子女抗拒返學 家長7招應對開學焦慮

讚好 170 分享 | Tweet



設計圖片 (胡慧雯攝)

開學在即，家長當然都希望見到小孩開開心心上學去，但升班要面對新老師、同學甚至學校環境轉變，心情緊張影響睡眠在所難免。然而，也有孩子會因而擔心甚至抗拒上學。若然孩子出現焦慮狀態，究竟家長可以怎樣面對？

焦慮症狀

基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家彭馨兒說開學前夕，小朋友緊張至睡得不好，是很正常，始終要面對新環境：





“ 一般要1至2個月適應新環境是很正常，初小學生更可能需要較長時間。若然小孩常擔心皺眉，說身體不舒服，頭痛、胃痛、消化不良、肚痛，甚至上學前會嘔吐，頻說不想上學，都是焦慮的症狀。若孩子扯自己頭髮，已算嚴重的焦慮狀態。

”

面對這些情況，她認為最重要是了解小孩焦慮的原因。



基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家彭馨兒指出，家長緊張的情緒容易影響孩子。(陳智良攝)

彭姑娘表示剛升上小學的小孩，若之前在幼稚園的學習經驗不好，如老師要求太高，令小孩有壓力，都會影響他們去到新環境的信心。至於升上中一，若仍有開學焦慮，可能代表他們是「焦慮底」的人。特別是小學階段曾被人欺負，都會有很大影響。



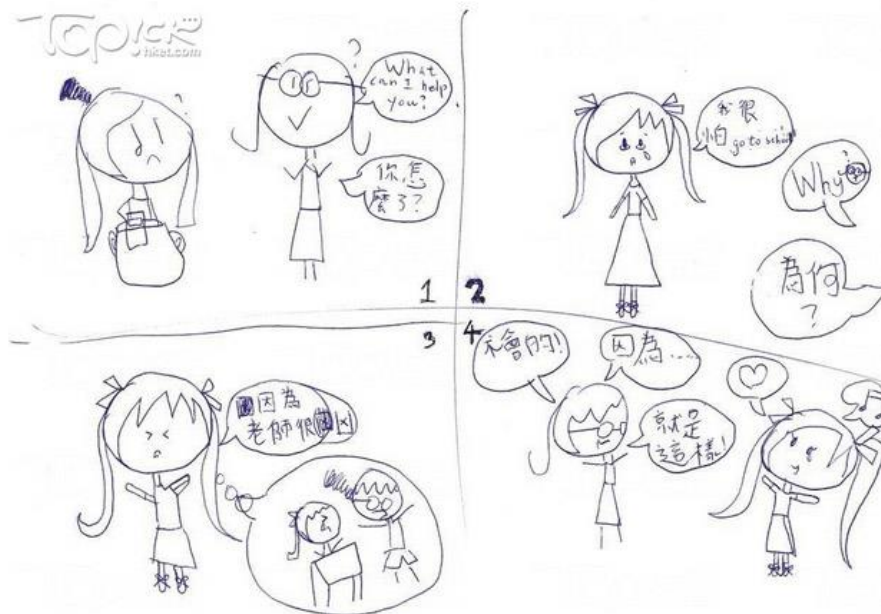
家長勿做「緊張大師」

同時，彭姑娘指：

“ 值得注意的是，有時並非小孩單方面的問題，曾遇個案是小朋友逃避上學終日留在家，結果傾談後發現是家長對孩子過份保護，小朋友稱不想返學就任由他不返學，令他發現原來上學是可輕易逃避，以後便只會有更多藉口不上學。 ”

另外，若父母都是「緊張大師」，過份着重孩子的學業成績，愛把子女與別人比較，甚至常以責罵管教孩子，均會容易令孩子傾向聚焦自己的弱點而忽略優點，令孩子缺乏自信。

“ 特別是5歲前，小朋友很受最主要的照顧者的情緒影響的。 ”



有初小學生，透過繪畫漫畫，向父母抒發她對開學的恐懼。



她強調，面對新環境轉變，應給小朋友適應期。在幼稚園至小學階段，家長要做孩子的後盾，給予鼓勵、信心、正面的支持，但也要恩威並重。



孩子要學習面對新環境新階段，以及種種的未知數，我們可以教導孩子用甚麼心態去應對未知。是擔心抑或緊張，還是應提前做好準備？即使沒想像中做得好，其實也沒有大不了。放手給小朋友去嘗試，信任孩子有解決問題能力，對他們建立自信心有很大幫助。



家長7 招助孩子面對焦慮：

1. 支持但堅定的態度

例子：「我知道返學令你感到害怕緊張，但你仍然要返學啊。告訴我你害怕的是什麼，讓我們討論一下。」當家長有信心的時候，孩子會慢慢學習到其實沒甚麼需要擔心。

2. 與孩子認清目標

例子：孩子提早定下共識，如即使前一晚睡得不好，也需要上學。

3. 討論如何解決問題

例子：可和孩子討論「若果回到學校你真的找不到相熟的同學，你可以做些甚麼？」

4. 預習如何面對擔心情況

和孩子角色扮演，預習他/她可以如何應對一些他她擔心的情況。

5. 鼓勵孩子留意在學校上課的有趣事

例子：可以與孩子討論，在第一天上課有甚麼會令他她感到興奮或期待。

6. 與孩子設定時間與地點傾談他/她的擔心

例子：睡前傾談。

7. 齊做輕鬆運動，提升正能量。

例子：晚飯後散步。





開學在即，家長當然都希望見到小孩開開心心上學去，但升班要面對新老師、同學甚至學校環境轉變，心情緊張影響睡眠在所難免。然而，也有孩子會因而擔心甚至抗拒上學。若然孩子出現焦慮狀態，究竟家長可以怎樣面對？

焦慮症狀

基督教家庭服務中心註冊臨床心理學家彭馨兒說開學前夕，小朋友緊張至睡得不好，是很正常，始終要面對新環境：

“一般要1至2個月適應新環境是很正常，初小學生更可能需要較長時間。若然小孩常擔心皺眉，說身體不舒服，頭痛、胃痛、消化不良、肚痛，甚至上學前會嘔吐，頻說不想上學，都是焦慮的症狀。若孩子扯自己頭髮，已算嚴重的焦慮狀態。”

面對這些情況，她認為最重要是了解小孩焦慮的原因。

彭姑娘表示剛升上小學的小孩，若之前在幼稚園的學習經驗不好，如老師要求太高，令小孩有壓力，都會影響他們去到新環境的信心。至於升上中一，若仍有開學焦慮，可能代表他們是「焦慮底」的人。特別是小學階段曾被人欺負，都會有很大影響。

家長勿做「緊張大師」

同時，彭姑娘指：

“值得注意的是，有時並非小孩單方面的問題，曾遇個案是小朋友逃避上學終日留在家，結果傾談後發現是家長對孩子過份保護，小朋友稱不想返學就任由他不返學，令他發現原來上學是可輕易逃避，以後便只會有更多藉口不上學。”

另外，若父母都是「緊張大師」，過份着重孩子的學業成績，愛把子女與別人比較，甚至常以責罵管教孩子，均會容易令孩子傾向聚焦自己的弱點而忽略優點，令孩子缺乏自信。

“特別是5歲前，小朋友很受最主要的照顧者的情緒影響的。”

她強調，面對新環境轉變，應給小朋友適應期。在幼稚園至小學階段，家長要做孩子的後盾，給予鼓勵、信心、正面的支持，但也要恩威並重。

“孩子要學習面對新環境新階段，以及種種的未知數，我們可以教導孩子用甚麼心態去應對未知。





是擔心抑或緊張，還是應提前做好準備？即使沒想像中做得好，其實也沒有大不了。放手給小朋友去嘗試，信任孩子有解決問題能力，對他們建立自信心有很大幫助。”

家長 7 招助孩子面對焦慮：

1. 支持但堅定的態度

例子：「我知道返學令你感到害怕緊張，但你仍然要返學啊。告訴我你害怕的是什麼，讓我們討論一下。」當家長有信心的時候，孩子會慢慢學習到其實沒甚麼需要擔心。

2. 與孩子認清目標

例子：孩子提早定下共識，如即使前一晚睡得不好，也需要上學。

3. 討論如何解決問題

例子：可和孩子討論「若果回到學校你真的找不到相熟的同學，你可以做些甚麼？」

4. 預習如何面對擔心情況

和孩子角色扮演，預習他/她可以如何應對一些他她擔心的情況。

5. 鼓勵孩子留意在學校上課的有趣事

例子：可以與孩子討論，在第一天上課有甚麼會令他她感到興奮或期待。

6. 與孩子設定時間與地點傾談他/她的擔心

例子：睡前傾談。

7. 齊做輕鬆運動，提升正能量。

例子：晚飯後散步。

- 完 -

