

## 實踐園地



發行：社團法人台北市兒童托育協會

發行人：徐愛貞、傅吉田

出版：臺北市私立實踐非營利幼兒園

總編輯：張楚滢

地址：臺北市文山區忠順街一段4號

企畫編輯：蘇品寧

網址：<https://www.shijian-school.com.tw/>或搜尋「實踐非營利幼兒園」

E-mail: shijian29390246@gmail.com

TEL: 29390246-7 FAX: 29390248

### 上幼兒園了，孩子正處於分離焦慮中嗎？ 2020.08.14 嚴選作者何翩翩（親子天下嚴選）

#### （一）分離焦慮處理原則

1. 絕不輕言妥協：分離焦慮期老師最擔心的就是孩子沒有依約來上學，情緒需要的是同理不是妥協，無論如何一定要把孩子準時送到學校。
2. 不要開出你無法兌現的支票：孩子哭著問你可不可以不要去上學，拉著你不肯出門，我知道一切都折磨娘心，我們可以轉移他的注意力或是想辦法讓他願意出門（那你先陪媽媽去買個早餐好嗎？），但不要告訴他：「沒有啊，我們只是出去走走，今天沒有要上學啊！」  
信任很重要，不要造成孩子的二度傷害，讓孩子除了分離焦慮外，還要擔心被大人欺騙。
3. 盡量不要哄小孩：「學校很好玩啊，都在溜滑梯、吃點心，一下子就會回家了。」盡可能真實的描述，提供方法（想上廁所可以告訴老師）但不過度說明（所有的情況都幫他想好，教他怎麼做），預告太多會讓你的孩子變得過度謹慎，面對真實的挑戰時沒有彈性反而更緊張。
4. 該走的時候絕不回頭：切記不要在學校上演十八相送的劇碼，你只是在拉長孩子的心理交戰，讓他覺得更折磨，長痛不如短痛，如果老師示意你可以離開了，就果斷的放手吧！
5. 回家後避免焦慮式的詢問：不要一直追問小孩今天過得好嗎？旁邊同學叫什麼名字？吃了什麼點心？老師教了什麼？...請讓孩子回到家有喘息的機會，他正在適應新環境，給他時間消化，如果你們之前的關係良好，相信在你幫他洗澡時、在用餐時、在睡前...，他自然就會開始分享他的學校生活了。  
你的孩子長大了，請接受你不會再鉅細靡遺地清楚知道他所有的生活細節，他正在往獨立的路邁進。
6. 不要在孩子面前討論大人的心軟：如果對於孩子的狀況有疑慮或擔心，或是對學校、老師有些懷疑，都請關起門來再討論，孩子的耳朵超靈的，只要他聽到你們可能會退讓，他就會有可能用更激烈的反應來博取同情。
7. 務必說到做到：答應幾點來接他請不要黃牛，等你來接他的時間是最漫長的等待，當他發現你都會準時出現時，自然就越來越有安全感了。
8. 主要照顧者你準備好了嗎？孩子去上學了，主要照顧者也要趕緊安排好自己的生活，讓生活開始有新的重心，唯有大人安定了，孩子才會安穩地踏出這重要的一步啊！

#### （二）實戰篇

「關於我的小男孩將於本週滿四歲，上週入學私幼中班卻從第三天開始抗拒上學，每天上學都哭鬧，分離焦慮比我們預期的都要嚴重，在得不到可不去上學的支持下，竟說出他想要毀滅學校，想用刀子把學校切掉然後用垃圾車載走的話...請問我們應該怎麼回應他這種報復性和暴力性的行為才好呢？  
補充說明：孩子從四個月大開始我們在外常參與各式課程，在蒙氏親子教室中也參與了將近兩年的時

間，幾乎老師都很肯定他和善的個性，情緒平穩和融入群體的表現，日常照顧者都是媽媽，這次入學幼兒園自第三天後強烈哭鬧不想上學的狀況讓大家都很出乎意料，和老師討論可能是身為班上最小的孩子，上學樣樣要自己來而力有未逮導致挫折感重…，不好意思打擾老師了，如老師百忙中撥冗回覆，萬分感謝！」

每個家庭、孩子、學校的狀況都不一樣，因此首先我會先了解背景條件，這個孩子念的是偏日式教育的學校，開學第一天就被帶去游泳，而且是直接坐娃娃車上學，一開始就是全天班。

通常我會從幾個方面去了解分離焦慮無法解決的原因：

1. 家中代勞是否過多：孩子沒有動手的能力甚至是意願，因此到學校的挫折感導致孩子不願意上學。
2. 之前生活圈過於狹小安逸：完全沒有團體生活的經驗，所以得要從頭開始學習和家人以外的人社交與生活。
3. 學校處理的模式：我自己在幼兒園當過十幾年的園長，非常清楚每個學校都會有不同的考量和文化風格，因此基本上我都會希望家長先照著學校的要求去執行，畢竟當初選擇了這所學校，肯定就是因為欣賞和信任這所學校，所以請先相信自己當初的決定，努力配合和調整，但當然也須不斷觀察孩子的反應，哭鬧的頻率是否有減少？長度是否有縮短？去接他時是開心的嗎？這些都可以作為判斷的依據。

我告訴媽媽學校沒有好不好，只有適不適合的問題。孩子之前在蒙氏的親子教室待過，因此肯定自理能力和團體生活方面不會有太大的問題，但為什麼到了正式上學時反應這麼激烈呢？就我看來第一天孩子就自己坐娃娃車去上學而且是一整天，然後又直接被帶去游泳，實在讓我感覺壓力有點大，所以我建議媽媽要不要和學校談先自己送孩子去上學，但不要逗留，該說再見時就要離開，也許能稍緩和 his 情緒，如果還是很激烈，看能不能和老師商量讓他提走一小時離開學校，有時孩子看到自己是全班最早回家的，也會比較安慰些。

媽媽問到停損點到底要怎麼設，我建議媽媽至少再給孩子和學校兩個星期的時間，這段期間一樣觀察和同理孩子的狀況，但不是同情或退讓，如果學校有游泳課程，周末爸媽就帶著一起游泳，增加孩子對於泳池的熟悉感，我想這是目前可以努力的方向。

*期待每個家庭都能安穩的陪伴孩子，度過人生第一場分離焦慮的挑戰！*

## 實踐週一活動

### 八月慶生會 多元文化 各國父親節



向小朋友介紹各個不同國家的父親節，每一個國家的父親節都在不同一天，也有父親節和母親節一起慶祝的雙親節，不管慶祝的日子有沒有在同一天，最重要的是能夠清楚明白爸爸媽媽對我們的照顧，



我們要懂得感恩並給予回報。

## 衛保教育【腸病毒宣導】



運用簡報和影片向小朋友介紹腸病毒還有預防的方法，在吃飯之前、外出回家、玩完玩具之後都要把手洗乾淨，面對腸病毒時是洗手五步驟，但因為現在來了一個新冠病毒必須要把手洗得更徹底，這樣才可以避免細菌病毒找上身，孩子們認真看著老師介紹，最後也請小朋友出來示範，希望運用這樣的方式可以讓新生加深洗手、戴口罩的重要性，舊生可以更加明白這樣動作背後的意義。

## 安全教育【遊戲安全】



說明學校裡活動的區域需要注意安全的地方，還有在教室裡面操作教具、工具時需要注意安全的部分。像是拿取剪刀的時候不可以把尖頭對著小朋友，握的時候需要握住刀柄的地方；坐椅子的時候要記得把腳收進桌子底下，如果把腳伸出來有可能會讓自己受傷，也有可能讓小朋友受傷……。最後還有請小朋友出來做示範，在操作教具時什麼樣的坐姿最正確。

## 實踐劇場【健康體能】



透過戲劇-胖國王，讓孩子知道除了營養均衡以外，還要每天規律的運動，因為國王都吃些高熱量的食物造成身體的肥胖，但經過一番努力，持之以恆的運動還有大家的鼓勵，國王的身體越來越健康了。每天早上的大肌肉活動就是要讓自己的身體更健康，也提醒孩子每天需準時到園一起運動，一起擁有健康的身體。



# 父親節動動手



月亮班 父親節要做什麼，孩子說要自己親手製作一張父親節卡片，卡片裡頭充滿孩子滿滿的愛。



星班班 孩子們將自己心目中的爸爸用氣球做出來，貼上多種素材加以裝飾。



太陽班 動手剪紙將一張平凡無奇的紙，變成一朵充滿愛的美麗的花朵送給爸爸。

## 活動預告

☆ 六 補課。

☆ 睡袋清洗日期

☆ 五 社區免費對外開放的幼兒教保活動 幼兒美勞創作。