

新學年下周五（9月1日）開學，是幼稚園及小一新生準備入學的大日子，相信不止是小朋友焦慮，家長可能還要緊張！由於大部分小朋友在初上學時要面對新環境，加上不習慣要跟照顧者分開，難免會有分離焦慮的情緒出現。家長們不妨參考以下10大改善方法，助子女更易投入新學年校園生活。

# 暑假尾聲 開學準備



**提早準備開學**  
可以與小朋友一起購買幼稚園所須的物品，例如校服、書包、水樽等，增加他準備開學的投入度，建立「開學儀式感」，也能引發他對上學的好奇心，在準備的過程有正面的影響。也可以與小朋友在卡上列出上學要用的物品，讓他們學習自行收拾書包。

**培養待人接物**  
經過一個長假，小朋友與同學、老師長時間分離，關係可能會產生變化而變得生疏。可鼓勵小朋友聯繫一些要好同學，互相分享假期遇到的人和事，表達彼此的感受，以及對新學期的期待，不但能增進小朋友與同學、師生間的感情，亦訓練人際交往能力，將朋友圈拓展。

**複習課本知識**  
經過一個假期，為防小朋友遺忘知識，幫助他們進行適度複習上學期的課本內容，並提前瀏覽新學期的課本，做些適度預習，有利小朋友將新舊知識順暢銜接。

**多熟悉環境**  
在正式上學前，不妨多帶小朋友到學校附近走走，最好讓他們留下好的印象，甚至有機會交學費時也帶小朋友一同到學校熟悉環境，培養熟悉環境很多時對減低幼兒焦慮是有效的方法。



## 調整生活作息

要糾正日夜顛倒的生活，趁開學前一個星期，趕緊將生理時鐘調回到正軌，除了早睡早起，喚醒規律的習慣，也要降低電子產品的使用頻率。雖然每間學校的課程編排未必一樣，但是早晨活動、午餐、點心或課外活動的時間都是大同小異，若家長能在小朋友開學之前就替他們建立規律的生活作息，也能協助小朋友更快適應校園生活。

## 訓練生活技能

家長不要依賴透過學校或老師去教小朋友自理能力，因為學習很多時是源於生活，最好的學習方法就是從日常生活中不斷練習，例如上幼稚園後要自己穿襪子、鞋子、執拾書包或是訓練戒尿片上廁所等，再慢慢掌握好各方面的自理能力，同時培養他們的自信，減少因為挫折及壓力而討厭上學的機會。

## 檢查暑期作業

查漏補缺作業完成情況，提醒小朋友回顧作業，若還沒完成，除了繼續努力，也要反思是哪個環節出了問題，須注意時間的管理跟規劃。



## 心理準備降焦慮

對於第一次上學的小朋友來說，讓他們有心理準備是十分重要的事。家長可用幼兒能明白的語言去解釋什麼是上學，讓小朋友有心理準備知道上學會發生的事，解釋的時候多用正面的詞彙，例如「上學是一件很快樂的事」、「上學有很多小朋友一起玩耍會很有趣」，從而減低他們的焦慮。

## 留意入學情緒

年幼孩子剛入學，通常會對陌生環境產生恐懼，加上父母不在身邊，容易出現分離焦慮的問題。要正視孩子情緒，不要待問題出現才解決。日常生活應與子女建立安全圈，當孩子有足夠安全感時，才會主動去探索，並在群體中投入自在玩耍，家長這時不宜多加干預，否則反而會影響他們的安全感。



## 設定學期目標

每學期的開始，都是一場嶄新的學習之旅，無論身心都會因為受到不同刺激，而有所啟發。嘗試陪伴孩子訂定學期新目標，注意要是具體可行的，並按時追蹤與記錄，讓小朋友能從中學會訂定計劃，並具體實踐。



■家長要好好準備小朋友的新學年，助他們投入校園生活。