

您的孩子 要上學了嗎？



MANA AKE
STRONGER FOR TOMORROW

目錄

總覽	1
入學準備	2
但我們的擔心呢?	4
為您的孩子	5
以詩作結	6
參考資料	6



您的孩子 要上學了嗎？

入學準備



比學習ABC字母更重要的是學習與別人相處，並照顧好自己。

但我們的擔心呢？



要勇敢！孩子需要您的引導，所以您要成為一個好的榜樣。照顧好自己，也照顧好他們。

為您的孩子



要樂觀！他們會表現地很棒（您也是！）

哇，這對您和家人來說是一個興奮的時刻，但也會讓所有人都有點擔心...

我的孩子會沒事吧？其他孩子會喜歡他嗎？

要是有人凶他或對他不好呢？

掛心我們所愛的人是很自然的 - 身為家人我們都會非常想要一切順利。
以下有一些幫助孩子順利入學的竅門和提示。

入學準備

我們可能過於關注孩子學習顏色，數字，形狀，認識字母，學寫/認自己的名字，但是務必要掌握好最基本的事。

鼓勵自我管理的技能，幫助他們學會：

- 自己如廁並且不需提醒就自己洗手；
- 提自己的書包；
- 穿鞋子；
- 拉上外套拉鏈及脫外套；
- 穿脫游泳衣/自己換衣服；
- 對需要的東西提出要求。

鼓勵他們有**好奇心**。有好奇心的很大一部分是發問，我們都希望孩子有信心敢於提問。

幫助他們練習**聆聽** - 為他們閱讀是最好的方式之一。閱讀也幫助建立他們的想像力和語言技能。

和他們一起玩 – 教他們**在與別人遊戲時耐心等待並且輪流進行**，這對他們應對教室裡和游樂廣場上的情況大有助益。

知道‘不’與‘停止’的意思 – 設立**底綫**並且執行，讓孩子了解規矩以及明白大人可能是在引導他們保持安全。

讓他們與其他孩子相處，學習如何**社交、互動與分享**。試著不要過度干預，而是引導他們自主行動。

做好實際準備也有幫助，像是在開學前就早早準備好制服、午餐盒及書包。

熟悉新學校的環境可以幫助您和孩子更有信心。許多學校提供新生迎新或過渡活動（訪校）。如果你們不能參加，在周末時到學校玩玩也會有幫助 – 跑一跑步、在操場上的游樂器械上玩耍，或在運動場上踢球。

這些看起來像是非常簡單的策略，您可能已經在做了。

不過，認知並表揚我們已經在做的事情總是好的！



但我們的擔心呢？

擔心孩子在校的第一天/第一周/第一個學期是完全正常的，不過，您的行動以及您如何管理自己的行為將對他們的行為產生影響。我們最有力的辦法是言傳身教。

- 示範如何勇敢：嘗試新事物並冒點險 – 這會幫助您的孩子也勇敢些。
- 避免逃避：長期而言恐懼會加深並讓事情更難。不要為了適應不安想法而去改變計劃。
- 讓他們了解您在感到不安時會如何處理。例如，您可以說：“我要好好做幾次深呼吸來幫助我平靜下來。”
- 記得，他們正在觀察您的行為並從中學習。如果您感到不安時能加以應對，他們也可以。

謹記，有關入學的問題是暫時的，而且是能夠解決的 – 教職員會協助您的家人。每個人都會順利度過，即使某些日子不是那麼容易，但明天總會到來。

作為父母，我們常常將自己放在最後 – 想想您照顧好自己了嗎。您是否吃得好、有運動、睡眠充足？與可以提供協助的人聯系，泡個澡，抽時間休息一下。



為您的孩子

- 試著不要預設孩子的感受。問他“你今天對上學感受如何？”而不是問“你今天對上學感到擔憂嗎？”
- 聆聽孩子的述說並表現您的關注 – 多擁抱他們。
- 告訴他們擔憂是正常的 – 支持他們而不要淡化他們的恐懼。避免說出類似“沒什麼好擔心的”，可以說“新的事物可能有點嚇人”。
- 談論感受是可以的，然後找出處理的方法。
- 對過多的保證也要注意 – 要提升他們的自信心與應對能力。
- 談論您的家人曾經克服的其他挑戰，例如第一天上幼兒園、上音樂課、上游泳課等。記住孩子的長項以及這些會如何幫助他們。
- 如果出現了挑戰，試著和孩子一起想出解決方案。教他們解決問題是另一個幫助他們學習的絕佳方式。
- 保持樂觀並鼓勵、分享正面積極的想法。
- 設定期望和限制 – 孩子喜歡了解規則。當他們表現良好時稱讚並支持他們繼續努力。
- 在早晨，放學後和就寢前這些時段建立良好的作息規律。
- 計劃一些身體活動、找一些樂子 – 到戶外、玩棋牌遊戲、在事物中發現幽默。

每次嘗試新事物時，我們都會經歷焦慮的想法 – 這是健康又自然的。最好的應對方法是勇敢面對。堅韌不拔是我們追求的目標。

他們會表現地很棒 - 您也是！

以詩作結

上學的第一天

我在想你現在在做什麼，每個人是否都伸出和善的手。
希望你可以找到一個特別的人，一個要好的朋友。

我在想老師是否知道，你對我有多珍貴。
而他們是否能看見，你心中的光輝。

我在想你是否想起我，是否需要一個擁抱。
我已經想念你甜美的聲音，以及你如何抱著我的腿。

我在想你是否明白，讓你長大我有多不捨。
在這一天，知道我有多心酸當我學著放開你的手。

如需更多資訊:

教育部的網站有給父母及家人的有用建議

<https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school/>

參考資料:

Sparklers – 如何幫助您的孩子面對憂慮 – sparklers.org.nz

Anxiety BC – 給父母的實用小竅門 –

bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers

每個有焦慮的孩子的父母應該嘗試的九件事 – heysigmund.com

排斥學校：5-8歲的孩童 – raisingchildren.net.au

愛孩子的父母做的可能會無意間使孩子感到焦慮的事情 – 以及真正該做的事 – Karen Young – heysigmund.com

還好嗎？育兒指南 – allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides