



撰文：Wendy Tong

資料提供：黎嘉賢/香港基督教女青年會紹邦幼兒學校校長



不用怕 笑住上學去

孩子逐漸長大，不少家長都開始為他們安排入讀幼稚園，由於希望子女能盡快適應校園生活，便紛紛為子女報讀兩歲學前預備班或基礎班等。其實從開始選擇讓寶寶提早入校園的時候，作為父母便要慢慢調節自己的情緒，教養心態和要求。還有，孩子有自己的成長時間表，準備好了，時間到了，便會笑着上學去。

與寶寶同逛幼稚園

香港基督教女青年會紹邦幼兒學校黎嘉賢校長表示，為子女報讀學校前，可以帶孩子一同到學校逛逛，家長可能會察覺到為何寶寶看到某間學校特別喜歡呢！儘管他們未懂得說原因，但孩子喜愛這間學校，有可能是感到去了樂園一樣，較易被哄上學。

安撫孩子心靈

黎校長建議，在閒餘時間帶孩子去校園走一趟，看看學生上學或放學的情境，並與孩子說說上學好開心，爸爸媽媽會在這裏等他們，讓孩子初步知道上學是甚麼一回事，還有與老師打個招呼，由陌生的面孔漸變成熟悉的，久而久之安全感便逐漸建立起來。家長在家時，不妨與孩子定時看看即將入讀學校的網頁，因為那裏有很多學校活動花絮的照片，這是非常好的談話內容，例如「佢哋係老師呀！」「哥哥姐姐一齊玩呢！」「嘩！你睇佢哋喺度吹泡泡呀，一定好好玩。」「呢架車咁大嘅？」讓寶寶增加對校園的歸屬感並期待上學去。千萬不要在孩子面前說「你現在這麼曳，等你返學由老師教訓你。」之類的說話，那會製造了寶寶對學校的恐懼陰影呢！

入園前訓練自理

孩子雖然年紀小小，但不論家長是否要送孩子去幼兒學校，都需要考慮培養孩子學習自理。黎校長指出，讓孩子用小湯勺和叉子吃東西，雖然初時會撒得桌面和地面到處都是，但別小覷他們的能力，假以時日一定學得會，同時要給予孩子學習咀嚼固體食物的機會，好像麵包、切成塊的水果、肉粒和肉塊等，還有學習拿雙耳水杯或不易傾瀉的款式來喝水，掌握得好，便學用水杯喝水。



家長也應多留意寶寶大便小便的生理時間，是早上？午餐後？喝奶後？還是其他時段？定時坐一陣子在坐廁，如成功排便，便大讚或抱抱孩子，讓其感到自豪，嘗試多幾次後孩子不難成功培養了良好的排便習慣。

逐步調節睡眠時間

開始逐步調節孩子睡眠時間，晚上早點睡，早上早起床，可減少孩子懶床和哭鬧的機會，精神奕奕上學去。日常多呼喚孩子的名字，減少叫BB，讓其增加自我形象，回到學校，老師也是這樣稱呼他們。

做好準備減少不安

適量安排同齡群的小聚會，讓孩子與多些人接觸，以及刻意製造由數分鐘開始的短暫分離時間，並預告孩子父母何時回來，當然父母要準時或提早一點出現，讓孩子其逐漸理解和信任，有助減低其分離焦慮及不安情緒。

爸媽心理需成長

孩子哭，作為父母無不痛心，自己也想為孩子哭。試想想，若被孩子看見爸爸媽媽也淚眼凝睇，孩子怎可露出笑臉和開心呢？上學是每個孩子成長歷程中的一個車站，孩子上學想哭是正常的，只要父母在孩子的身邊，耐心引導他渡過便足夠了。☑