



## 克服分離焦慮

我剛從美國暑假進修返港，兩歲班及幼兒班又開學了。在這個重要日子，一家人全出動，父母、嫲嫲婆婆一起來，陪着手拿穿校服小熊的孩子踏進校園，正式展開學習旅程。

幼兒從家庭生活踏進校園生活，既要與家人分離也要面對陌生環境和面孔，會表現不安、害羞、緊張，甚至驚慌，維持一段短時間。我們學校有一套策略，幫助幼兒克服焦慮。首先是環境、活動程序和時間需要恰當配合，從而建立對學校的安全感。校園環境布置要花心思，以幼兒相片作布置及標籤，並提供足夠及適合幼兒能力和興趣的玩具；座位的安排能增加室內空間，讓幼兒自由活動；老師亦會播放音樂或兒歌，轉移幼兒的情緒。

我們實行漸進式分離，分為四個階段：家人陪伴、同室分離、同校分離和完全分離，整個過程為期約兩周。開學首兩天，家長可伴隨幼兒一起參與活動。我們會將平日三個小時的部分活動，濃縮在一小時完成，例如茶點時間、故事時間、遊戲時間，又會帶他們到校園不同課室

活動，讓他們體驗校園生活、認識新朋友，建立安全感，他們愈看得多愈有信心接觸環境和人，探索事物；老師亦可藉此認識孩子的性格和喜好。對家長而言，這是陪伴亦是觀課，認識孩子每日的校園生活，從而建立家校互信。

當幼兒開始熟習校內程序後，接着是同室分離。此時家長不需要貼身伴隨，讓他們與同學、老師一起遊戲，建立良好關係。當幼兒開始投入學校活動，我們會安排同校分離，家長與幼兒短暫分離，彼此脫離視線範圍，但會讓幼兒知道家長仍留在校內。如在大肌肉活動時間，興奮感可助幼兒忘記分離的傷感。當幼兒適應同校分離後，便可嘗試讓家長稍作相伴，說再見後離去，但要讓幼兒知道會準時回來相聚。

分離焦慮只是過渡期間的現象，只要家長和老師互相協作，適當處理，讓幼兒與老師、同學建立良好關係，增強信心，很快便會愉快地上學了。回想以前兩歲班和幼兒班也都要哭一個月，現在小孩有早教，已有心理準備，所以一到兩個星期就適應了。

作者擁有三十多年辦幼稚園經驗，創辦中小學亦十多年，育有兩名女兒。