

【 又鬧著不上學？！ 1 張表格對治開學前、後，4 管齊下 】

文章來源：阿蓮國小 楊翔麟 / 專任輔導教師、諮商心理師

開學前、後，照顧者可以這麼做，來幫助孩子適應學校生活。

	開學前	開學後
情境適應	1. 認識教室與校園 2. 上學預演 (繪本、實地演練、錄影)	1. 教室與校園尋寶(回家分享)
生活結構	建立有結構的日常作息	1. 維持有結構的日常作息 2. 觀看課表、整理書包
安定內在 連結他人	1. 傾聽、鼓勵、再保證 2. 新生報到多跟導師互動 3. 提前找到玩伴	1. 傾聽、鼓勵、再保證 2. 安心小物 3. 分享學習與趣聞 4. 自己揹書包、拿餐袋 5. 下課找舊同學、兄姊、鄰居

即將開學啦~

您開始幫家中的小寶貝們做收心操、準備回歸上學作息了嗎？

無論家中寶貝是小一新鮮人，或是資深學長姐，如果您的孩子對於新情境或分離的焦慮指數很高，而容易在新學期時上演十八相送、或哭倒長城的劇碼，甚至因此拒絕上學，提醒您可以預早準備，增加孩子的適應能力。

最關鍵的是提升孩子在學校的安全感，您可以從三大原則來著手建立：提升熟悉感、可預測、我能感。以下提供一些具體策略，讓您在開學前、後，可以透過這四個大方向來實踐三大原則，協助孩子適應即將到來的學校生活。

以下稍為說明表格的內容：

☀—開學前—☀

🏠情境適應

1. 認識校園教室：

提早帶孩子去逛逛將來的學校，事先熟悉環境與教室，也可以多陪伴他在校園中玩耍，讓他對這個環境更感到放心。

2. 上學預演：

用幾天的時間，跟孩子一起練習上學的流程，包括：準時起床、上學準備、出門交通、抵達學校、走到教室……。您也可以透過分享繪本故事的方式做替代，如：《小阿力的大學校》。近來，因為疫情難以隨意進入校園，您可

以把握新生報到的時候，帶孩子多走幾趟從校門口到教室的路線，甚至錄影讓孩子在開學前的幾天可以觀看，來更加熟悉。

生活結構

在開學前就訓練孩子維持規律的生活作息，提供孩子有結構的行程，可以讓他有所預測，進而增加他的安全感。

安定內在、連結他人

1. 傾聽、鼓勵、再保證：

耐心傾聽與同理孩子內在的擔心與焦慮；讓孩子知道接下來去學校可以學習好多有趣的知識，增加對學校的正向期待；明確告訴孩子在幾點會去接他回家，並遵守承諾。

2. 新生報到認識導師：

善用新生報到的機會，讓孩子多接觸與認識導師，化解一些對導師可能的誇大、負面想像。

3. 提前找玩伴：

在新生報到時，可以幫助孩子開始認識其他同學，邀請對方家長讓雙方的孩子一起在校園中玩耍一下再回家，家長之間也能彼此交流，形成支持的力量。或是，如果有幼兒園的同學、舊朋友、兄姊、表/堂兄姊在同校，可以先幫他們約定好下課一起遊戲。

—開學後—

情境適應

1. 探索校園教室：

鼓勵孩子在安全的情況下，去探索校園與教室空間，回家後可以讓孩子分享探險的經驗，甚至一起逐步繪製學校的平面圖，讓他像尋寶一樣，充滿期待與驚喜地去探索校園，增加孩子上學的動機。

生活結構

1. 即使休假，也不要讓孩子的作息大亂，避免您又要花許多時間協助孩子重新適應，這也增加孩子拒絕上學的風險。

2. 觀看課表、整理書包

這些動作可以幫助孩子預測隔日的行程，也開始讓身心對於隔日的學習預作準備。

安定內在、連結他人

1. 傾聽、鼓勵、再保證：

持續地傾聽與同理孩子的情緒；協助孩子看到自己在課業、人際、生活技能等多方面的學習與成長，多肯定孩子努力的過程與用心，切勿只聚焦在結果的好壞評價；如果您都已經能準時接送孩子，但他還是反覆追問何時接他回

家，那您可以再告知他一次接送時間，而對於他之後的追問，您只需要溫和堅定地回應：我知道你很擔心，但你知道答案。接著，您可以拍拍他、抱抱他，讓他透過跟您身體的接觸來感到安全與接納。

2. 安心小物：

知會導師後，讓孩子挑選一項可以安撫自己情緒、讓自己感到陪伴與安定的玩具或物件，也可以是主要照顧者的小物件，讓孩子隨身攜帶而感到放心。

3. 分享學習與趣聞：

每天運用幾分鐘，傾聽孩子在學校的新學習與生活趣聞，再從中給予肯定，增加孩子的自信心。

4. 自己揹書包、拿餐袋

透過讓孩子自己揹書包、拿餐袋進入教室，並且肯定他的獨立自主，這能大大的建立他的我能感，讓他感到自己能力的提升，便更能掌握自己、適應環境、開展學習。

5. 找舊同學、兄姊、鄰居

下課時，讓孩子提前預備好可以找的遊戲對象，提供一份安全感，之後便能慢慢擴展社交圈，認識更多同儕。

如果採用這些方法後，孩子仍舊嚴重適應不良，此時建議與導師、輔導室進一步討論，考慮是否轉介學校的諮商服務，讓輔導老師協助您與孩子。