

保良局田家炳小學

分享園地



悠長的暑期要結束了，莘莘學子將要展開新學年的學習旅程，面對新的老師、同學和課程。不論是原校升讀或即將升讀小一的同學們，或多或少都會感到不安和焦慮。以下小貼士有助家長協助您的孩子適應新學年：

1. 認識孩子在新學年時可能遇上的壓力來源



剛升上小一的同學們，他們的生活圈子由幼稚園擴展至小學，面對一個更大的生活團體，同學們在新的學習環境裏，需了解不同的規矩，面對不同科任老師的教學模式，學習與同學建立溝通的方法……等等，此等情況都有機會成為小一同學壓力的源頭。即使是原校升讀的學生，可能需要面對與相熟的同学分開，要認識另一班同學及老師，要重拾功課及考試的節奏等等。



家長既已為孩子選定了一所學校並已入讀，家長應對學校保持信任，相信學校的教育及一切安排。家長可參考學校的質素評核報告，進一步掌握學校的各項安排，釋除疑慮。此外，更要相信校內各位老師是接受培訓的專業人士，他們會觀察孩子的表現，如有需要會聯絡家長的。



孩子升上小一，也象徵「孩子長大了，進入新階段」。家長應相信孩子的能力，在校內，孩子的表現往往能比在家中更好，例如自理能力的提升、禮貌的表達、團體的合作等。這是因為老師的專業教導、同輩間的互相學習，讓孩子有發揮潛能的機會。父母需要認同孩子的成長，多作鼓勵，也可透過日常的親子分享，多了解孩子校內的情況，以減少不必要的疑慮。



2. 留意孩子的情緒及行為變化



孩子需要重新適應上學的節奏，內心可能感到不安及焦慮，如身體方面孩子可能會出現無胃口、肚痛、頭痛……，行為方面，或會出現失眠、發惡夢、搥手指……，情緒方面，可能會出現比平時會多發脾氣、情緒失落……等等。



家長可在開學前後多以開放式問題了解子女的情況，例如：「開學有不少轉變，你覺得怎樣呢？」家長亦可以分享自己的經驗，誘導孩子說出他們的感受，如：「我在學生時代，會在暑期將近結束時感到憂慮，擔心開學後的情況。你現在的心情又如何呢？」



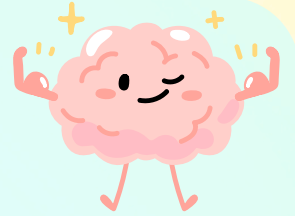


在交談時，家長應耐心聆聽、用心理解，讓孩子在安全的環境放心訴說感受。當孩子感到困惑時，父母的陪伴和聆聽比提出解決方法更重要。家長可以主動了解孩子的需要，鼓勵他們以成長心態學習解難。如家長發現孩子的情緒問題持續，甚至加劇，便需盡快尋求專業人士的協助。



3. 培養孩子成長型的思維，提升心理韌力

有研究指出擁有成長型心態的人心理韌力更強，更願意擁抱挫折，從錯誤中學習，視未能做到的事情為尚未發展的能力，專注於過程，相信透過努力和合適的方法，問題可能會有改善，更能提升個人能力。他們一般有更高成就和更快樂，即使有情緒問題也更容易康復。



家長應避免鼓吹比較的文化，協助孩子以個人情況和能力為基礎，訂立具體可行的目標，透過反思和修正，讓孩子從錯誤、失敗和回饋中學習，專注過程中的得著，向更高的目標前進。教導孩子要明白有過失是正常的，在錯誤中學習才是進步的關鍵。相反，若孩子經常與人比較、過分追求完美或害怕失敗，在遇到困難時，會較易感到焦慮和抑鬱，並傾向選擇放棄。



4. 自我關懷，適時放鬆

壓力是生活中無可逃避的一部份，故培養管理壓力的能力、學會平衡生活和自我照顧，對提升抗逆力和精神健康甚為重要。孩子們若能從小培養個人興趣、探索放鬆心情的方法、學習和觀察自己的感受及想法，這更有助孩子們懂得照顧自己，把壓力維持在適當的水平。各種減壓活動，如運動、遊戲、發展個人興趣等，都是生活趣味和快樂的泉源，亦是降壓的良方。但這些往往是大家忙碌時較容易放棄的活動，結果適得其反，導致壓力上升，學習效率降低，甚至引致情緒問題的出現。所以幫助孩子們定時進行自我放鬆小活動，平衡生活中的壓力。這些適時自我放鬆的小活動，在開學前後或感到較大壓力時甚為重要。



資料來源：《教育局》、《心靈綠洲》

