開學冇有怕?!

暑假完結，又是父母與孩子「打仗」的時候！有些小朋友放完長假期後不願上學，他們或整天在家看電視、玩電子遊戲、睡懶覺，或上學前大哭大叫，或晚上睡得不好，心情煩躁，有些小朋友甚至每逢上學前便肚痛、腹瀉、頭痛，好像「詐病」不願上學，令父母又頭痛又激氣！

孩子有這些問題，主要原因是因為他們放暑假時心情很輕鬆，而上學則有一種緊張的感覺，這個落差形成一種壓力及恐懼。父母只需以下數招，只花一點點的時間，孩子便不再抗拒上學，甚至會愛上上學，家庭亦更融洽愉快。

開學派對去迎接

有時候父母願意花很多時間、精神及金錢去為孩子搞生日會，其實在孩子開學前也可為他們搞一個開學派對，豐儉由人，形式不限。第一，可以為孩子製造一種上學是很歡樂的氣氛；第二，令孩子對上學及升班覺得自豪；第三，在派對期間或可邀請孩子簡單地分享他們的來年學習

計劃，一來可藉此讓他們訂下目標及計劃，同時可讓孩子自小有一種承擔責任、實現理想的習慣，他們又得到家人、叔叔姨姨的拍掌鼓勵，自然更有動力去學習。

學校附近去適應

轉校生或對學校的環境感到陌生，繼續升班的孩子放完長假期後或已漸漸對學校失去興趣。父母可於假日或週末帶小朋友到學校附近閒逛，讓他們慢慢熟習學校附近的環境，期間可與他們分享一些自己兒時讀書的有趣事，讓他們覺得上學是很輕鬆、很有趣的，又可與他們到學校附近吃喝玩樂，讓他們每想起學校及學校附近的環境便覺得快樂，上學自然變成開心的事。

目標具體易去實現

父母一般都緊張孩子的學業成績，但是過大的壓力卻會令孩子對上學感到恐懼，這樣反而會影響表現。要減低壓力，在開學前父母可與小朋友一起訂立一些短期及長期的目標，目標除了與學習有關外，亦可關於健康、興趣、人際等等。目標必須具體及小朋友能夠達成的，並清楚列出。目標不能訂得過高，否則孩子聽到已經害怕，便不想去做。父母可視乎孩子的能力將目標訂得稍低一點，讓他們先獲取成功感，然後每隔兩星期或一個月再檢討及慢慢增加難度。目標達成後便在旁加上剔號或貼上貼紙，一家人亦可慶祝一番，例如煮他們最喜愛的菜式，或一起外出吃飯，或到郊外遊玩，同時家人可多謝他們，因他們的緣故自己也受惠一起玩樂，令孩子有成功感，他們自然更渴望達成下一個目標。

制定時間去完成

暑期功課還未完成，越臨近開學，孩子便壓力越大，越懼怕上學。父母可預早安排時間與孩子一起檢查功課，完成了的給予稱讚，未完成的功課可制定一個時間表去完成，每完成一項便加上剔號，讓孩子具體地看見還有多少功課需要完成。此外，孩子在放長假期時的睡眠及起床時間或較沒規律。父母可於開學前兩星期開始，漸漸為孩子調整睡眠及起床的時間，讓孩子慢慢適應上學的節奏。父母在孩子起床後可安排一些親子活動，例如一起做運動、外出吃早餐、散步、唱唱歌等，讓小朋友看到早起的好處，吸引他們準時起床。

短暫分離去習慣

對年幼的小朋友來說，與父母分離可能是一件很可怕的事，因為他們會害怕父母不再回來。父母可在開學前預先排演，例如於每天上班前告訴孩子要上班工作，很快便回來與他們玩，然後擁抱及親吻他們，又可於週末時父或母一方看著小朋友，另一方告訴孩子會離家片刻，很快便回來與他們玩，然後擁抱及親吻他們，之後離家一會回來，孩子便漸漸認識到父母外出是會回家的，便安心下來，不再哭鬧。

尋求協助去解決

如果父母發現孩子開學後有一段時間常感頭痛或肚痛，或常常不開心，又沒有生病，孩子或可能有焦慮的問題，父母可先他們了解清楚。筆者曾處理一些個案，父母以為勸導他們不要胡思亂想，問題就不會發生，可是問題卻從來沒有解決，反而令他們覺得父母不明白他們，漸漸不再願意跟人傾訴。另有一些個案，父母常將學業成績掛在口邊，甚至要求十分嚴格，不但令小朋友對學習產生抗拒，更影響了小朋友與父母的關係。筆者曾處理的一些成年人的焦慮或抑鬱的個案，就是因為年幼時父母因愛變得過份緊張，令小朋友長大後形成焦慮、負面、自卑的個性，經心理治療後都有明顯的改善及進步。父母若發現這些情況，宜盡早尋求專業輔導的協助，讓小朋友有健康的身心發展。

心理治療師
萬建邦

現為萬邦個人及家庭輔導中心總監，及婚姻及家庭治療師。

iDANCE
全港最大。舞蹈門派

I dance I change
自信自在，跳出真我

www.idance.com.hk
iDANCE HK
iDANCE CHANNEL

尖沙咀店 - 尖沙咀麼地道68號帝國中心地庫29-38號 Tel : 2332 7838
鰂魚涌店 - 鰂魚涌渣華道321號3樓全層 Tel : 2332 7718
觀塘店 - 觀塘成業街6號泓富廣場6樓全層 Tel : 2332 7861