

幫助您緩解分別時的焦慮感的小建議

分別對於家長和子女雙方可能都很難。開學前幾天，有各種各樣的情緒都是正常的。您和子女可能會感到焦慮、難過、興奮、或者是各種情緒都有！我們在此為您提供一些小建議，幫助您和子女適應學前班或3歲學前班開學後的前幾天：

- **從家裏帶一件有特殊意義的物品在身邊**

子女的老師可能會建議您從家裏帶一件東西在身邊，起到安慰的作用。一個茸毛玩具、最喜歡的娃娃、一塊特別的毯子、或者一張全家照片，這些可以讓孩子在學校時感受到與家和家人之間的聯繫。

- **家長寫一張字條**

給子女寫一張簡短的字條：「祝你今天愉快。我會在下午3點來接你回家。愛你的爸爸/媽媽。」您可以讓老師知道，孩子書包裏有這張字條，如果孩子想家人了，老師可以把字條讀給孩子聽。

- **停留片刻**

如果您看到子女不願意您離開，可以停留片刻。跟子女聊一聊他/她在學校將要做哪些事情：帶他/她四處看一看教室，重新給子女介紹一下老師，並幫助子女找到他/她最喜歡的玩具。

- **別忘了跟子女說再見**

告訴子女在這一天上完學之後，誰會來接他/她回家。不要偷偷離開教室，當子女已經專注於一項課堂活動時，您準備離開之前，可以給他/她一個擁抱、親他/她一下、揮手告別、或者跟他/她說「再見！」如果您跟子女說再見並告訴他/她晚些再來，會比較讓子女相信您一定會再回來接他/她。如果您告訴子女您也會想他/她，這可以幫助安撫子女緊張不安的情緒。

- **制定持續一致的例行日程**

例行日程可以幫助一個年幼的孩子在陌生的地方獲得安全感，這很重要。每天固定跟孩子說「你好」和「再見」，這是幫助孩子習慣每天分開的一種方法。如果孩子知道了這一天裏接下來會發生什麼，孩子比較不會那麼焦慮。

- **安排時間讓孩子玩**

與其他孩子玩可以幫助子女練習分享和先來後到的習慣。玩的方式可以是專門安排小夥伴一起玩、在公園玩、或者在家庭聚會上。

- **每天與子女一起閱讀！**

與子女一起閱讀關於分別的書，讓子女明白家長雖然會離開，但是一定會回來的。以下只是可供您選擇的幾個建議。去您住家附近的圖書館，或者讓子女的老師建議更多的圖書。

《You Go Away》（你要離開了），

作者：Dorothy Corey

《You Are Special Little One》

（孩子你如此獨一無二），作者：Nancy Tafuri

《Llama Llama Misses Mama》

（羊駝寶寶想媽媽），作者：Anna Dewdney

《The Kissing Hand》（親親你的手），

作者：Audrey Penn



來源：[NAEYC 關於分別焦慮的部落格文章](#)

T&I-26584 (Chinese)

