

保良局專業教育書院

成長新階段之「適應幼稚園生活」

日期：2022年9月17日（星期六）

時間：上午10時30分至中午12時正



保良局
PO LEUNG KUK



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院

新生入學

聽說返學後……

他平日沒有遺尿的，現在常尿褲子、又吮手指...

上星期是開開心心的，這星期便嚷著不要上學 ...

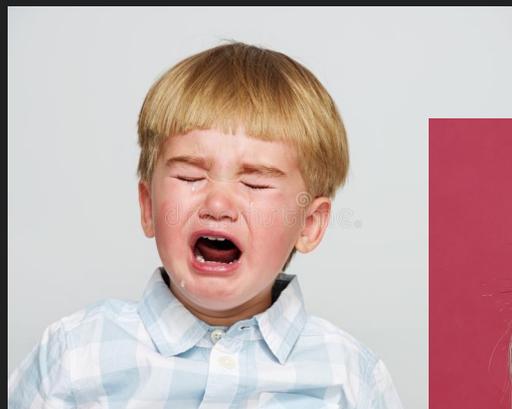
上學後，在家發脾氣、嚎哭！放學後便纏著我，一步也不能離開！

上學前他很少生病的，上學後生病次數多了...



返學初期幼兒可能出現倒退性行為

- 遺尿
- 發脾氣
- 哭鬧
- 不願穿校服

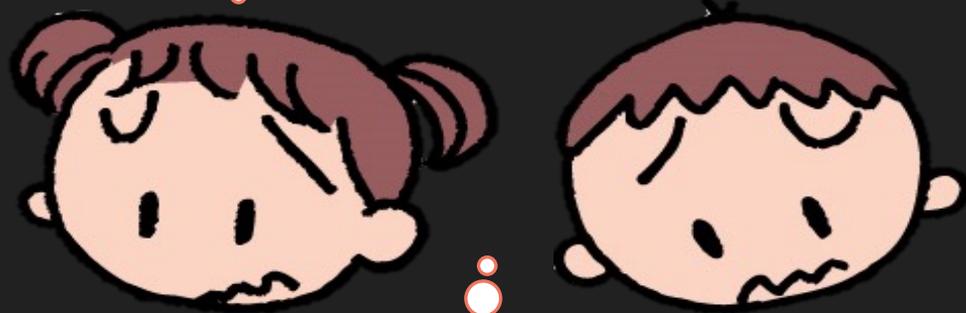


WHY

要自己脫褲子去洗手間？
平日有媽媽幫我！

媽媽走了，
會回來接我嗎？

媽媽一定是和弟弟/妹妹
一起玩，而我無份！



我想四處玩，老師
要我收拾玩具！

有小朋友哭，我也想哭！
也想念媽媽！

這些食物是我
從未吃過的...

如何適應及過度？

家長的態度

- 同理心
- 用正面的態度來安慰幼兒

這些只是過渡期，在適應幼兒學校生活後，便會逐漸減退或消失。

同理心

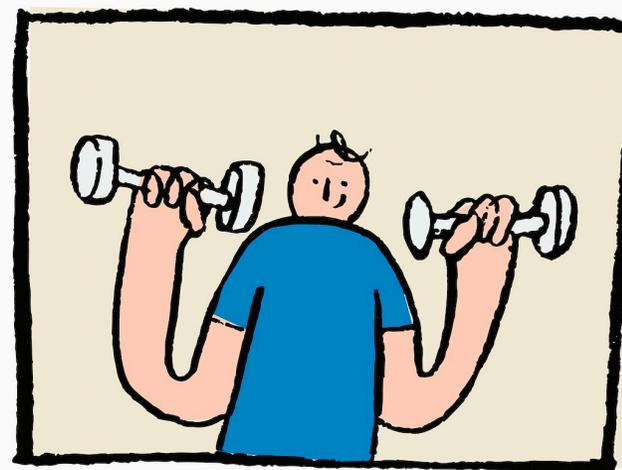
- 有些幼兒可能適應能力較強，較快適應得到，故家長勿作比較。
- 要**接納**及**認同**孩子之感受，讓幼兒慢慢適應。



用正面的態度來安慰幼兒

加強自理能力：

- 在日常生活中，家長不妨教導幼兒自己穿衣服、收拾物件、如廁及帶口罩等自我照顧的技巧，增強他們的自理能力，有助適應學校生活。



適應規律生活：

- 家長可以在家中訂下一些簡單的常規，例如：洗澡後才吃飯、看完圖書才吃茶點等，讓幼兒學習跟從指示，並接受和適應不同活動的轉變；
- 家長亦要以身作則，與幼兒學習過有規律的生活。

參與靜態活動：

- 平日，家長可與幼兒在家中進行一些靜態的活動，例如：講故事、畫圖畫、做手工等，讓孩子習慣安坐下來和專注做事。

助幼兒克服分離焦慮：

- 當與幼兒道別時，應以開心、正面的態度讓幼兒感受上學的氣氛。
- 離開時與幼兒道別，並清楚告訴幼兒一定會來接他放學。
- 平日家長要避免向幼兒說：「我不要你」、「不許你回來」或「不聽話就叫老師來罰你」等說話來恐嚇他們，以免他們產生被遺棄的恐懼，或對學校產生反感。

何能會遇到的情況？

Q1

- 我的子女從開學到現在返學時還是哭哭啼啼，該怎麼辦？
- 開學初期，或是假期後，仍有一些幼兒與爸媽分開時，就會出現嚎啕大哭不願與父母分開的情況。要知道幼兒跟大人一樣，剛到一個新環境需要時間適應，他們的焦慮情緒會延續一陣子是理所當然的。故建議家長給予多一點時間及耐心，正面等待幼兒笑著走入校園的一天。給孩子足夠的時間相信孩子會漸漸喜歡這個有趣的新環境。

Q2

- 我的子女總是起不了床（懶床等），且經常遲到該怎麼辦？
- 要讓幼兒準時上學，家長要事先（或慢慢按部就班）幫幼兒調整作息並鼓勵他們養成早睡早起的習慣（以身作則）。

Q3

- 我的子女不願進校門，每天還與我產生拉扯僵持不下的狀況，怎麼辦？
- 儘量縮短分離時間，避免與幼兒之間產生太多拉扯。若家長遲遲不願把子女交給老師，那麼幼兒便無法和老師建立依附關係，故家校溝通是很重要的環節。

總結

- 與老師保持緊密聯繫，透過家校合作幫助孩子逐步適應校園生活，孩子便可以開開心心上學去。





Feedback QR code



完