全面復課 小朋友哭不停 如何是好？

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/pretty-young-female-kid-children-dislike-696178078

資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

面對全面復課，家長可能都會遇到一些很頭痛的問題，例如小朋友上學時不斷哭，不想跟家長分開，又或甚孩子第二天早上睜開眼睛，就跟你說：「媽媽，我不想上學。」有些小朋友也會在晚上時會發惡夢。當遇到小朋友很害怕上學或不想跟家長分離這個情況，我們應該怎樣面對呢？

如果小朋友他真的不想上學，家長可以問問他：「你不想上學的原因是甚麼？」，了解一下他。他的原因可能是很怕跟爸爸媽媽分開、對陌生的環境感到害性又或很怕老師同學不知會是怎樣的。那應該怎麼辦呢？以下有數個方法。

第一，跟小朋友一起閱讀一些親子繪本，裡面有不同的上學情景，幫助小朋友預先留意上學其實是怎樣的？我們亦可以拿一些公仔幫助小朋友學習，他扮演那角色，在上學時他遇到不同的擔心情況，他會有些甚麼方法可以幫助自己平靜情緒。例如那個公仔就會跟自己說：「我現在幫自己呼吸一下先安靜下來」，又或者公仔會跟自己說：「我今晚很快就會看見爸爸媽媽」，讓自己平靜安穩一會兒。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-asian-chinese-mother-little-daughter-552028333

第二，我們可以幫小朋友預先提早到學校環境適應下，了解學校是怎樣的。可能讓他認識他的班主任和老師，又或看看他的學校和課室環境是怎樣，讓他有心理準備。

第三，我們要避免責備小朋友，要跟他建立一個同理心。小朋友可能不斷哭或不願意上學的時候，不要跟他說：「你那麼醜怪」、「你不是寶寶來的了」或「你大個女、大個仔了」。這些說話令小朋友更加害怕，我們可以學習跟小朋友說：「是的，媽媽爸爸都知道你很害怕。因為你要跟爸爸媽媽學習分開，害怕都是正常的，又或者你不知道學校會發生甚麼事。不過爸爸媽媽答應你，因為到了今晚，我們一定會在家裡等你。你不如回來分享你在學校看到些甚麼、聽到些甚麼及學到些甚麼，我們很想聽多點。」

第四，我們可以給小朋友一個適應的時間。例如家長陪同小朋友一起上學，看看學校有否適應周。例如有半小時是家長和小朋友一起在課室裡，然後循序漸進，家長留在課室的時間是愈來愈少，可能是 15 分鐘又或跟小朋友說：「現在我出去到洗手間，一會兒會回來」，甚至家長完全離開課室，在外面觀察小朋友上課，亦都給小朋友有個安全的感覺。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-preschool-girl-walk-her-mother-1613907220

同一時間他慢慢適應小朋友、老師及校園的生活，是一個新的生活來的。希望以上數個方法可以幫助家長循序漸進來建立這份安全感，幫助小朋友面對他們的一些擔心和焦慮。