



分享園地

新學年 新開始



開學對孩子而言是一個重要的轉折點，不僅是學業上的新開始，更是情緒與社交能力的考驗。在這個階段，孩子需要適應新的環境、同學和老師，因此如何幫助孩子順利過渡，並維持他們的情緒健康，是許多家長關心的議題。根據社福機構的統計，每年九月都是學童情緒問題求助的高峰期。孩子可能出現以下情況：



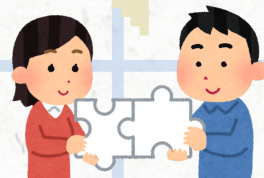
- 對重返校園感到焦慮或抗拒

- 睡眠與食慾出現變化

- 出現頭痛、肚痛等身體不適

- 情緒波動較大，容易發脾氣

多聆聽 正面回應孩子的需要



當孩子主動訴說情緒問題時，代表他們信任你並希望獲得支持和幫助。我們可以給予孩子足夠時間和空間，讓他們表達自己的情感。嘗試不帶批判及用接納的態度來聆聽他們的內心世界，向他們表達關心和留意他們的情緒狀態。

在回應子女時，家長可以使用「情緒溫度計」遊戲，教導他們用1-10分量化焦慮程度。當孩子抱怨「肚子痛」時，請先接納其感受：「媽媽知道你現在不舒服」，再引導具體描述：「是像被小針扎，還是像大石頭壓著？」這種具體化的對話能讓孩子感到被理解，有助建立親子互信和安全感。

另外，父母可以提醒子女回想以往開學初期一般都有緩衝時間，讓大家慢慢適應，並與他們計劃參加哪些課外活動。

學習放手，鼓勵孩子多嘗試



父母要給孩子空間，讓子女作決定，容許他們嘗試及犯錯，父母在過程中只要給他們適當的引導、幫助和鼓勵便可以。隨着孩子升級，父母亦可逐步讓他們肩負準備學習用品、收拾書包等責任，由父母最後檢查。讓子女成長的好方法，過程中父母可從旁觀察，適時提點，讓子女學習評估當中利弊。

留意情緒狀況

父母要給孩子空間，讓子女作決定，容許他們嘗試及犯錯，父母在過程中只要給他們適當的引導、幫助和鼓勵便可以。隨着孩子升級，父母亦可逐步讓他們肩負準備學習用品、收拾書包等責任，由父母最後檢查。讓子女成長的好方法，過程中父母可從旁觀察，適時提點，讓子女學習評估當中利弊。



結語

最後送給家長們一句話：

“
教育不是灌滿一桶水，而是點燃一把火。當您用耐心
與智慧化解每個小危機，孩子收穫的不只是適應能
力，更是面對未來挑戰的生命韌性。
”

