



助孩子適應新學年



無論是上幼稚園、小學，甚至是中學，您的孩子或要適應新學年。以下小貼士有助您的孩子適應新學年：

1. 認識孩子在新學年時可能遇上的壓力源

轉讀新學校

- 適應校園、社交環境及上課規則



就算是原校升讀

- 可能與相熟的同學分開，要認識另一班同學及老師
- 重拾功課及考試的節奏



2. 助孩子建立上學氣氛 (特別是幼、小學生)

臨近開學，您可協助孩子逐漸恢復原本上學的**作息時間**，睡前宜進行靜態活動（如：閱讀）；亦可陪同孩子一起**執拾書包**及**準備上學用品**；與孩子一起**回顧並總結**暑假參與過的活動，迎接新學年。

至於年幼孩童，可以**角色扮演**或**閱讀有關上學情節繪本**，讓他們熟悉學校場景，有助**減低焦慮**。



3. 留意孩子的情緒及行為變化

孩子需要**重新適應上學的節奏**，內心可能感到**不安及焦慮**，您可以多留意孩子的情緒和行為。

身體

無胃口

肚痛

頭痛

發燒



情緒

情緒低落

比平時多發脾氣

較大的孩子或透露「想死」念頭

行為

不願上學

失眠、發惡夢

搥手指

飲泣、大喊大叫

對平時有興趣的事物失去動力

猛頭髮



這些都是孩子常見的**焦慮**反應，可先**安撫**他們的情緒，例如：透過**輕撫或擁抱**等身體接觸去讓孩子**感受到您的陪伴**。待孩子情緒平復下來，再**聆聽他們的想法**。

4. 做孩子的聆聽者

給孩子空間**說出自己想法**。建議您先**耐心聆聽**孩子，理解他們的處境，您不需要完全同意他們的想法，但您可以**肯定並接納他們的感受**，共同找出問題的根源和解決方法，有需要時找專業人士協助。

我明白新學期又有好多功課，所以你覺得好叻，有啲擔心做唔好！



5. 照顧孩子前，先要照顧自己的情緒

作為父母的您，同樣會為子女開學及其他生活壓力而出現情緒。我們需要先**好好關顧自己**，才能夠有效教導孩子。

照顧自己小貼士

