

孩子，你為什麼哭著上學？

對園所環境適應困難

進入幼兒園後，孩子必須有一長段時間待在幼兒園裡，跟同學老師一起活動，如果孩子在新進幼兒園、開始發展同儕的人際關係時，被拒絕、找不到朋友、和朋友吵架；或是上課時聊天說話被老師罵；不喜歡吃幼兒園裡的食物；午睡睡不著又不能起來玩等等，都可能是造成孩子不愛上學原因。父母平時可以多和孩子聊聊，了解他「幼兒園的一天」，從中發現孩子對園所不適應的原因，再對症下藥。

不適症狀 1：沒有人要跟我做朋友

三、四歲孩子已開始進入聯合遊戲的階段，雖然想跟朋友一起玩，跟同儕的互動漸趨頻繁，但也因認知、情緒、語言、動作等各項能力發展的限制，而產生一些人際的問題。例如：肢體碰撞的衝突、常用哭或打人或告狀解決問題、排擠別人或被排擠、自我孤立、命令別人、各說各話引起的誤會等等。這些問題背後的原因，包括：自我中心（只能以自己觀點思考）、等待能力不及、要別人都聽他的、尚未有能力玩有組織的遊戲、不懂得如何制訂簡單的遊戲規則、無法明白表達自己想法、情緒表達能力不足、不了解別人的感受、缺乏解決問題能力、不知如何接近朋友、有分離焦慮一直黏大人。



有些父母煩惱無法直接幫忙孩子經營在外的人際關係，但其實家裡也是一個人際關係的舞台。好好經營並以親子關係為基礎，再逐漸培養孩子的各項社會性能力，就是協助孩子克服人際問題的最佳管道。該怎麼做呢？以下提供一些建議：

- 一、經營良好的親子關係：平時營造正面溫馨的關係，需要教育時，再用引導的方式幫助孩子學習遵守符合其能力應有的規範，孩子才能了解原因且才有能力做得到。這樣的孩子通常較有自信、能體貼別人、自我控制能力較佳、能跟別人合作，因此也較受歡迎。
- 二、本身與孩子的互動做為學習模仿的基礎：要教導孩子好的人際溝通，父母可以從自身做起。如果爸媽能透過分享心情、想法抒解負面情緒，也協助孩子這麼做，他們就會習慣這樣的處理方式。
- 三、發生問題就是孩子學習的機會：當孩子與手足或在幼兒園有人際問題時，大人勿用責備方式處理，通常這樣只會造成孩子閃避問題。可利用玩偶或直接角色扮演，幫助孩子了解事情發生的經過、每個人的想法及思考解決辦法，然後跟孩子一起演練。平常也可透過說故事或共讀繪本，幫助擴展對人、事的觀點以及解決問題的模式。
- 四、依據孩子該有的發展能力及需要，培養社會性能力：想想孩子在人際關係上需要培養的能力是什麼？例如表達能力、等待能力、輪流分享的能力或其他。當孩子好的能力出現時，就要誇獎他；有不足的部分，可在日常生活裡，依據孩子年齡適當的加以引導。

不適症狀 2：為什麼上課不能講話？

有些家長在孩子入園後，會聽到老師說孩子在園內愛講話，常因聊天忘了吃飯，上課也和其他同學攀談；或不講話也一定要發出聲音；回家後，大人講話，孩子也老愛插嘴。究竟要怎麼培養孩子在適當時機講出得體的話？剛學會運用語言的孩子，透過語言充實腦內的資料庫及維繫周遭的人際關係，是滿足他們進取動機的方法，因此動不動就問「為什麼」，或不停的說話。為了讓孩子能適當發展，不壓抑其需要，並讓孩子知道什麼狀況下可以得到滿足，是家長需要幫忙孩子學習的。父母若能先了解孩子這些心情，並以同理的口吻或態度，讓孩子了解這麼做會吵到別的同学或忘了吃飯。若還有很多話想說，什麼時候可以說呢？藉此讓孩子學習在適當的時機做自己想做的事。

父母也要評估孩子是否平時很少「被聆聽」自己的想法，因此找到傾聽的伴就要抓緊機會訴說。這時父母可以做的是，每天固定撥二十分鐘，聽聽孩子想跟你說的任何話，以滿足孩子被聆聽的需要。有些孩子不講話，卻不斷發出聲音，可能是腦中突然閃過什麼畫面，而不加思索脫口而出。爸媽可以在事後再關心孩子那時發出聲音是發生什麼事或想到什麼，並提醒孩子，下一次類似的狀況發生時，試著先記著，等適當時機再說，因為突然發出聲音，會讓人嚇一跳。孩子學會語言的同時，社會化能力也需要學習，如：等別人說完再說、可以問什麼時候輪到他、明白的說出自己的意見。若孩子插話時，父母試著說：「你有話想說嗎？」「媽媽知道你很急，但我正在跟○○說話，還需要一下下。你要等我講完去找你？還是你在長針指到9的時候再來找我？」如果允許，儘可能比預計時間更早去找孩子，讓他經驗大人不會忘記他，等待一樣可以有他想要的結果。



不適症狀 3：老師，他搶我玩具！

幼兒園裡玩具有限，不像在家裡，想玩什麼就能拿，想玩多久都沒關係。到了幼兒園裡，孩子要學習輪流、等待和分享，這對初上學的小小孩來說，是有點難又必須學習的重要一課。以教育心理學家皮亞傑的認知發展理論來看，幼兒有自我中心的特質，人的發展也要先有我，才会有別人。有了「我的」之後，才有所有權觀念，再從確保自己的所有權後，學習尊重他人的所有權。

當孩子和其他小朋友對玩具起爭執時，父母要了解，孩子只是想拿到他想要的東西，而不知道別人跟他有同樣的需要，甚至不清楚別人採取的方式跟他不一樣罷了。因此父母不要太快為孩子的行為下標籤——愛搶、霸道、懦弱，或斥責孩子，要孩子不要怎樣。父母過於直覺式的處理，有可能使孩子過於擔心外界，壓下自己真正的需要，甚至往後會害怕面對衝突。相反的，大人可以試著聽聽孩子這麼做的原因，支持他的需要或動機，詢問孩子是否知道同伴的想法可能是什麼。讓孩子了解用原來的方式看起來讓雙方都很不開心，如果希望能得到自己想要的結果，問問孩子下一次可以怎麼做。並試著與孩子演練各種他做得到的方法，鼓勵他下次再遇到同樣狀況時試試看新方法，之後再一起看看這方法好不好用，若不好用再來修正。這樣，父母即幫忙孩子步入面對衝突、解決問題的流程。

以孩子搶別人玩具為例，父母可以試著以中性的話語問孩子：「為什麼你想要拿那個玩具呢？」並關心孩子的需要：「原來這玩具這麼吸引你，讓你很想玩玩看。」試著讓孩子由自己的立場來關心同伴的想法：「你不喜歡別人沒有問你就拿走你的玩具，○○也一樣喔。」「如果別人要來借你的玩具的話，你希望他怎麼跟你借？」試著陪孩子操作各種方法，父母也可以提出孩子做得到的建議，如：「○○，玩具可以借我玩一下嗎？」有些孩子認為我的玩具別人隨便拿都可以，為什麼我要跟他說呢？這時孩子要學習的是，他自己是這種方式，但別人可不是喔；或他自己一定會借別人，但別人說不定是不借人的。



在這樣的衝突經驗中，孩子自然會接收到更多他人的觀點，才得以減少自我中心，開始進入有我、有你的人際關係。若是孩子的玩具被搶，這時可以關心的是孩子的心情：「被拿走玩具時，有沒有嚇一跳？」「如果是你要，你會先說一聲再拿，對不對？」問問孩子有沒有什麼話想跟對方說，或鼓勵孩子試著說：「○○，你要先問過我，才可以拿我的東西。」甚至讓孩子了解，有些小朋友看到玩具，不會想到要先借，就直接拿去玩。若孩子有些東西很寶貝，捨不得借同伴玩，他打算怎麼辦，如：

就不帶去分享，在家玩個夠，等到不介意弄壞時再帶去。

小孩不想上學的原因很多，有時真的只是因為沒睡飽，今天穿的衣服不好看，或是不想吃到學校午餐的紅蘿蔔，**記得和小孩多聊聊，才能找出真正的原因，幫助孩子天天快樂去上學。**



資料來源：摘自親子天下 Baby1 期（2016-08）

<https://www.parenting.com.tw/article/5048094-幼兒園分離焦慮> | 孩子，你為什麼哭著上學？

