

如何處理小孩升小的焦慮？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/stop-asian-hate-sad-tween-boy-1496335826>

資料來源：婚姻及家庭治療師吳綺琴

小朋友升讀小一，未能適應，有些不但會經常在學校喊著說掛念媽媽，更會出現食慾不振等問題。家長擔心小朋友出現焦慮，可能會不斷跟他說「只要你盡力就可，媽媽不看分數成績！」但這樣做可以處理小朋友的焦慮嗎？抑或會弄巧反拙？

首先，家長要明白小朋友由幼稚園升上小一是一個很大的轉變。對於小朋友而言，他真的需要一段很長的時間來適應。因為在小一階段，功課深了、守的規則多了，加上老師也嚴格了。小朋友也會有焦慮情緒，影響小朋友身體出現各種症狀，或甚害怕上學。

那麼小朋友要用多少時間適應呢？其實是因人而異。一般來說，一些比較內向或是觀察型小朋友容易變得焦慮，所以他們適應的時間可能相對比較長一點。因此，父母先要了解小朋友的性格和氣質，以調節自己對小朋友這段適應期間的期望，並千萬不要和其他小朋友來比較。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/school-kid-suffering-insomnia-sleeping-disorder-451007161>

美國精神科醫生 Dr Daniel Siegel，他提出了一個很有用的方法——Name it to Tame it。當家長觀察到小朋友在情緒方面有一些波動時，父母會先使用自己的左腦分析小朋友發生甚麼事。父母應要同時使用左右腦，代入小朋友的感受和處境裡，然後將你感受到小朋友的感受說出來，這個就是「Name it」。

例如你和小朋友說：「你是不是很害怕？你是不是很擔心？你好像吃不了飯，是不是有甚麼正在憂慮？」我們如果能夠將小朋友這些情緒說出來，其實就是將小朋友在右腦裡感受到的東西，很清晰地勾畫出來。

對於一些較大的小朋友，父母就可以鼓勵他自己將情緒說出來，父母則可回應他們。這一種大人和小朋友右腦和右腦的聯繫，能穩定焦慮的情緒，這個過程我們稱為 Connect。當 Connect 之後，我們就可以和小朋友再聊一些其他事情。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-consoling-together-mother-kids-1740053171>

但是父母要記著，當小朋友說出自己情緒時，我們千萬不要跟他說：「不用擔心，傻的，不用想這些。」或「你這樣便行了，你盡力就可以了。」如果我們用左腦去回應，是無法舒緩右腦那種焦慮，亦不能夠安定到他那個中腦負責情緒區域的部分。

最後就是當父母能夠用一些情緒詞彙，將小朋友的感受能夠說出在腦中發生的事情，也就是將右腦裡一些情緒，變成左腦的認知，我們稱之為 **Redirect**。當在認知上，明白自己正在經歷和感受甚麼，這樣我們的右腦便會想辦法來解決這個問題，便是 **Problem Solving**。

在處理小朋友焦慮和緊張等問題時，上述的先後次序是很重要。除了先後次序之外，還要父母的耐性。我們要耐性讓小朋友明白自己的情緒，這樣我們便可以和小朋友一起想出對策。