

一起聊， 同理回應陪伴孩子 成長好心情

文章：李依親 / 臨床心理師



看著孩子從出生到會站會走，想起他走進幼兒園的背影，到如今終於要進小學了，一路走來，爸媽有好多感動與感慨。人說，六歲前是家庭為孩子打基礎的時期，而接下來，就要交棒給學校的老師跟同學們了。小學，跟幼兒園有好多不相同，老師沒那麼無微不至的照顧、上下課的時間切分更鮮明、多了功課與考試...

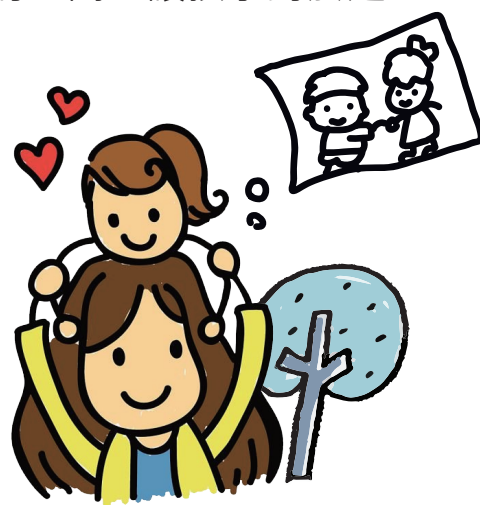
面對差異甚大的幼小轉折點，爸媽可以做什麼，讓孩子的心理狀態銜接得更順暢呢？

或許，跟著環境變遷與時間的步調，是最好的節奏。

7月份，回憶過去

您可以在畢業分離的7月份，跟孩子一起笑談幼兒園的種種回憶，像是外出教學的照片、同學間的遊戲與情誼，或是曾經歷過的糗事，即使是被罵或尿褲子，在回想起來的時候，都可以令孩子充分感受到自己長大了、已經跟當時截然不同了。於是，我們可以跟孩子一起告別幼稚、宣告成熟，讓離別的惆悵有了安頓的空間，讓孩子對於進小學產生期待與自傲，對自己懷抱信任！

✈ (推薦繪本：愛哭也沒關係，小天下出版)



8月份，預告未來

您可以跟孩子一起聊聊新學校，也許在散步的時候繞過去看一看，在介紹校園環境的同時，讓孩子知道上課跟下課的區別、小學會有哪些課程、課本聯絡簿考試是什麼，也可以陪孩子一起靠在欄杆上想像，自己有一天也會長成跟操場上的學長學姐一樣，好會踢球、自信滿滿。

✈ (推薦繪本：小阿力的大學校，上誼出版)



有些比較慢熟的孩子，對新環境容易緊張不安，也可以在這時候，跟孩子討論些讓他更感放心的安排，像是：約定熟悉的好朋友一起上學、帶著有媽媽氣味的小手帕放在書包、在小本子上為媽媽紀錄校園裡有趣的事情...這些做法讓焦慮有了被接納、被安放的心理空間，孩子也有了較充裕的心理準備。

 (推薦繪本：上學不害怕！勇敢的小浣熊，童夢館出版)



9月份，強化好心情

雖然進入新環境多少會有點緊張，不過先前預告的階段會讓孩子安心許多，也因此更能經歷新事物的有趣及驚喜。在這個時期，爸媽只需要在放學時開口問問：今天有什麼有趣的事發生呢？或是根本不用問，只要好好打開耳朵，聆聽孩子興奮的分享，就可以幫孩子儲存快樂、強化好心情。可別小看好心情唷，心理學研究顯示，像是得意、有趣、驚喜、滿意、舒服等好心情，可以提升人的心理免疫力，為往後的挑戰打好預防針、累積耐挫力。

10月份，消化壞心情

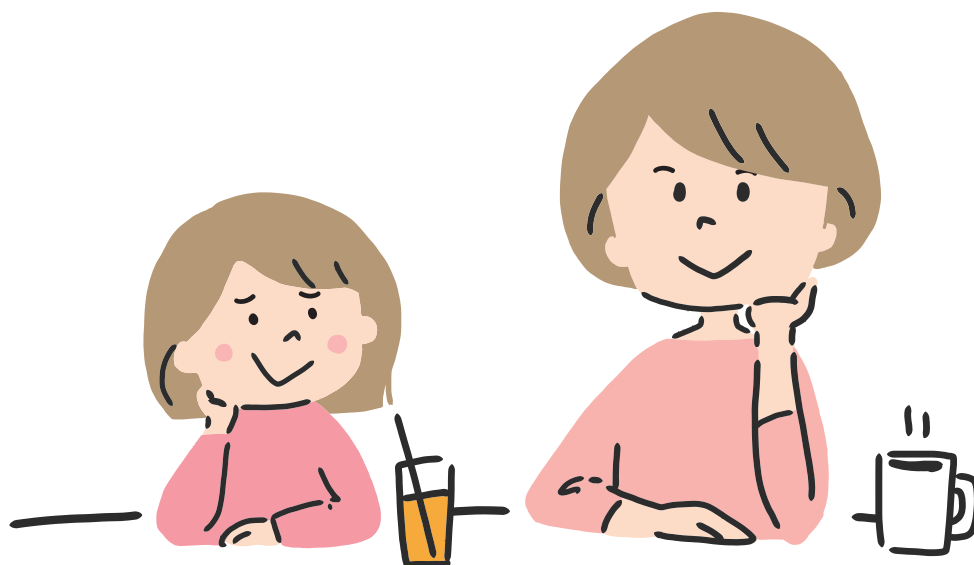
經歷一個月的探索與適應，小學生活的新鮮感開始減少，取而代之的是學習份量的累積，大大小小的考試也紛紛現身，老師對孩子們的期許也漸漸微調拉升到小學生的水準。這時候，有些比較敏感的孩子會感覺到壓力，也許是課業上的難度，像是學完注音很快要開始學國字；也許是自律的要求，像是因為忘帶課本、遲交功課、打掃工作未盡理想而受老師責備或同學糾正；也許單純只是因為沒交到朋友而感到孤單，或是下課沒事可做的無聊…。這些壞心情的出現，其實都是適應過程中的正常現象，爸媽不需要過於擔心。



壞心情，怎麼辦？

首先要了解，壞心情的存在是學習成長的必要養分，因此，爸媽不用先跟著緊張、擔心或生氣、緊繃，只需要平靜地給孩子同理回應，就是他穩定下來最重要的力量。

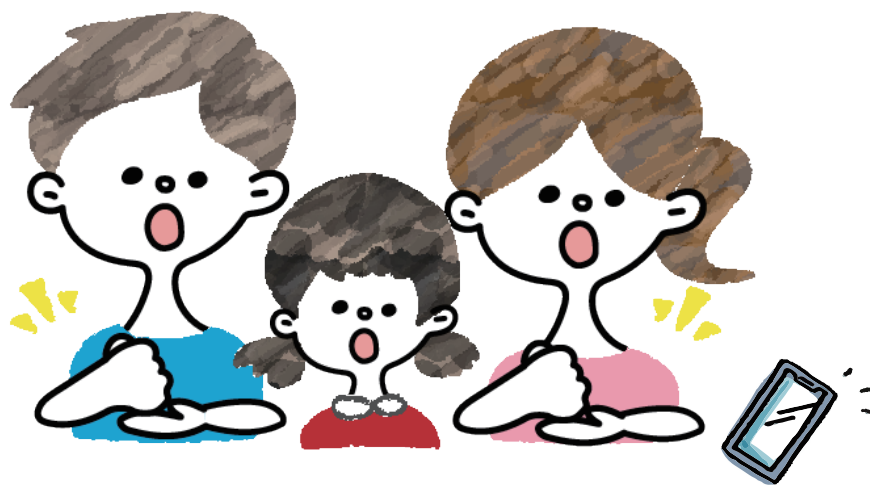
所謂同理回應指的是，專注並好奇地了解孩子經歷的事情後幫他說出心情，像是：忘記帶課本，你那時候一定很緊張；被老師罵，你心裡很難過吧。當心情被讀懂了，負能量就會獲得消化緩解，即使沒給什麼建議，甚至有些困境就是會一直存在，每天清空壓力的動作，都可以讓孩子獲得續航力。



當壞心情消化了，再用建議或啟發式問句（如：你覺得可以從哪裡問到功課內容），陪孩子一起解決問題、獲得成功經驗。還記得家裡孩子小一時，曾經忘記功課是什麼，看著他緊張不安的樣子，做媽媽的我，當下還真想直接進群組問問老師，或是請同學家長幫忙拍下聯絡簿。不過，深呼吸、心情穩定下來之後我知道，一切問題都是孩子成長的機會。最終，看到孩子想出辦法，自己傳訊息向老師說明；看到他考慮再三，寫出措辭恰當的表達文字，不但為自己化解焦慮、問題得以解決，還讓老師看到他對自己失誤負起責任，媽媽覺得很欣慰。



值得提醒的是，如果發現孩子的難題重複發生，像是經常性的忘帶東西、學習成效一直累積不起來，或是每每總是孤單一人，這才意味著孩子真的遇到需要大人出手協助的難題。這時候，可以先跟老師聯繫，了解孩子在校的狀況，整合親師共同觀察的結果，進而提供孩子必要的輔助。



談到入小學，許多爸媽會擔心校門口難分難捨的分離焦慮表現；然而，這份不安心情其實並不是在步入校門那一刻才發生的，當然也不會僅僅仰賴那個時刻的處理。爸媽若能陪伴孩子好好經歷前述回憶、預告、強化、消化這四個歷程，孩子就更有機會走出依賴、走向獨立。

小學時期，從發展里程碑來看，其要務在於帶領孩子培養勤勉與獲得成就感。因此，爸媽即便擔心，還是允許孩子有時間消化不安；即便方法不完美，還是允許孩子嘗試解決問題；即便很慢，還是允許孩子依照自己的步調適應環境。作為小學生的爸媽，不需要照顧周全，反而需要學著秉持耐心與信任，為孩子搭出合身的鷹架，讓他能順勢攀爬，您就會看到一個逐漸成長茁壯、越來越值得信賴的孩子。

