基督教中國佈道會恩恩創意幼稚園

香港中華基督教青年會(YMCA)

青悅「童」盟：學前駐校社工服務

家長講座--

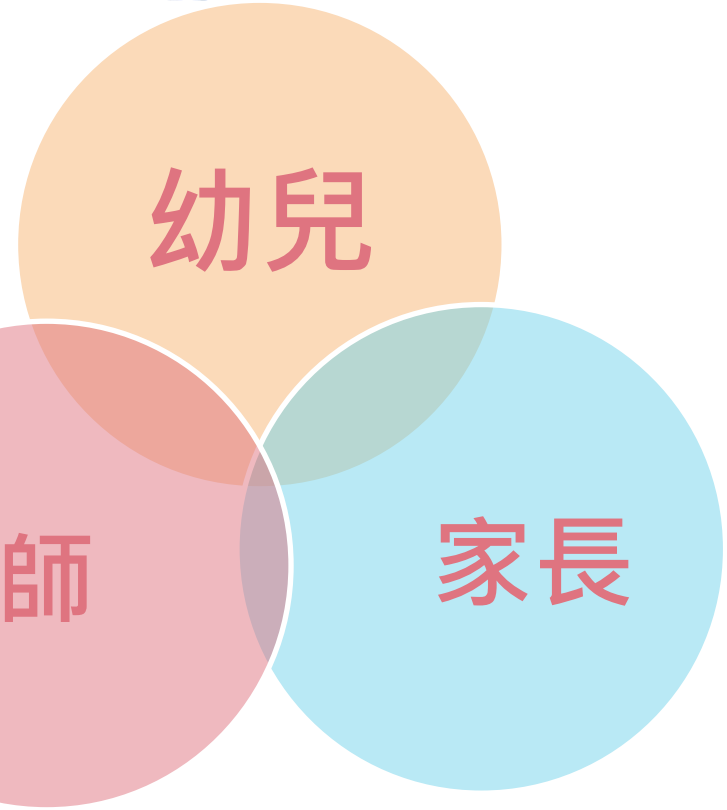
寶寶入學加油站

日期: 2023年9月21日(五)10:15-11:45

註冊社工 孫詠儀姑娘

- 社會工作碩士學位
- 心理學榮譽學士畢業
- 兒童及青少年服務工作
- 綜合家庭服務中心工作(8年)
- 幼稚園駐校社工

駐校社工
服務對象



服務內容—幼兒

有問題既人先要見社工?

入學適應

情緒發展

社交發展

潛能啟發

學習需要

人格發展

服務內容—家長

有問題既人先要見社工?

親職管教技巧

家長支援網絡

情緒/壓力
精神健康
(e.g.及早識別、
情緒輔導及轉介)

提供社區資源、
諮詢和轉介
(經濟、房屋、就業等)

服務形式

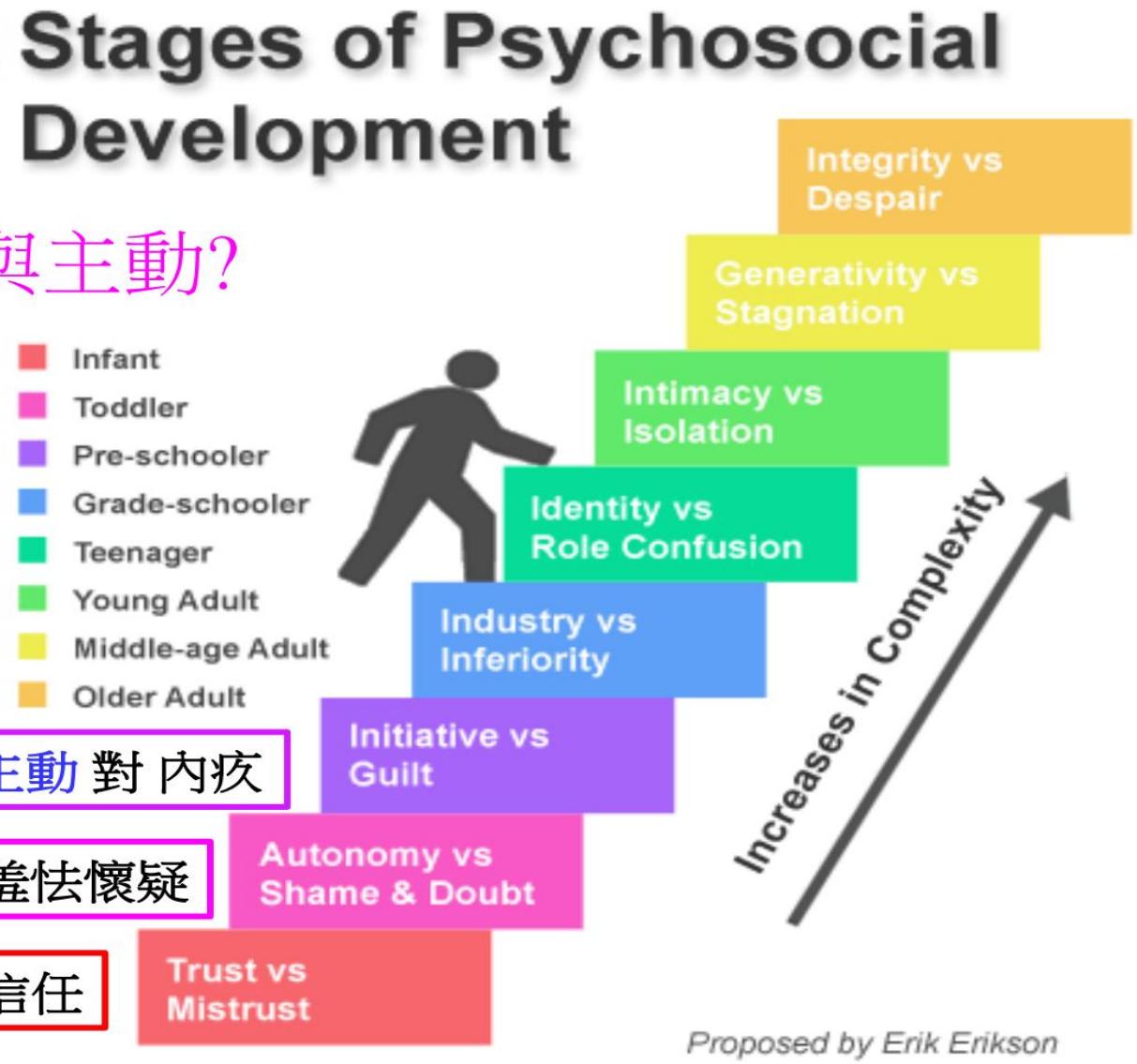
- 個案輔導、(幼兒)遊戲治療
- 幼兒小組(情緒治療小組、繪本故事活動等等)
- 家長工作坊/講座
  (寶寶入學加油站、痛症舒緩伸展小組、陪伴勝於電玩不二法門、遊戲治療家長工作坊、「唔打唔鬧，點樣教」、新年插花、DIY 擴香石、母親節活動—DIY 永生花、升小一家長錦囊)
- 親子活動
- 教師培訓

寶寶入學加油站

認識孩子的適應期

- 與親人分離幾乎是每個孩子成長路上**必須經歷的過程**
- **外顯行為:「哭」、「鬧情緒」**對幼兒來說是最好的方式表達自己內心的**不安與焦慮**
- **內化行為:「沈默」、「瑟縮一角」**
- 每個孩子的性格、經歷及氣質都不一樣，因此**適應能力亦因人而異**
- 適應時間少則***一星期、一個月，多則多於半年***

艾瑞克森的心理社會發展論【人格發展論】
(Eric H. Erickson)



何時建立獨立與主動?

4-5 歲 主動 對 內疚

2-4 歲 自主獨立 對 羞怯懷疑

0-2 歲 信任 對不信任

入學後的轉變

為什麼孩子會不適應上學?

生活環境

生活習慣

自理方面

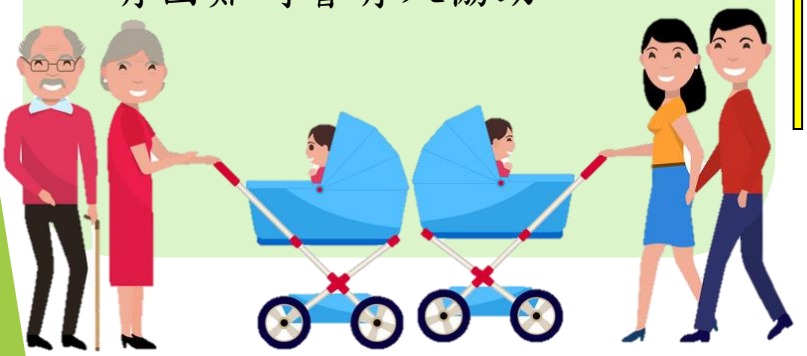
社交方面

大轉變

入學後的轉變

家

- 熟悉的人在身邊
- 熟悉的環境及事物
- 有屬於「我」的玩具
- 被關注的
- 較隨心所慾
- 有困難時會有人協助

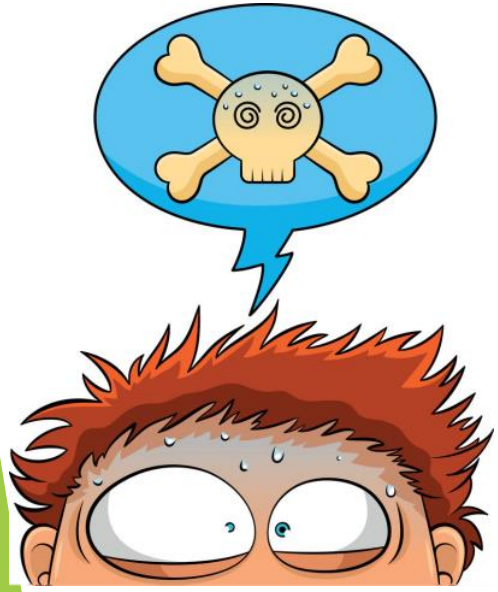


大轉變

幼兒學校

- 全都是陌生成人及小孩子
- 陌生的環境及事物
- 不屬於「我」一人的玩具
- 很多小孩子在爭取老師的關注
- 充滿著流程、規則
- 要分享、輪候、自己睡覺
- 未必可以即時得到協助
- 等待

轉變



生活事件	壓力指數
入學	26
環境改變	20
社交活動改變	18
睡眠習慣改變	16

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

探討孩子行為背後的心理

擔憂

不習慣

學校都唔好玩！
冇我既玩具！

未知

我唔想同小朋友
玩！我剩係想同
媽咪/爸爸係屋
企玩！

恐懼

媽咪/爸爸會唔
會唔接我放學？

媽咪/爸爸唔要
我啦…

失落

我唔想同
媽咪/爸爸
分開

懷疑

不安

學校同屋企好唔同，
好得人驚呀！

水面上
（外在行為、意識）
水底下
（看不見、
潛意識）
[e.g. 內在感
受、深層情緒
、真正需要、
觀點、期望、
本質]

探討孩子行為背後的心理

表面行為:
哭、驚、發脾氣、躺、不投入、瑟縮一角、打人、鬧人

安全感、
愛與關懷

探討孩子行為背後的心理

孩子缺乏安全感的原因：

經常被忽視/剝削

曾被強行分離，或被欺騙

經常轉換照顧者

較少分離的練習

沒有固定的日常流程

至幼已經常離開父母身邊

照顧者過份保護/緊張/焦慮

沒有好好處理➔產生恐懼➔焦慮

如何協助幼兒渡過適應期

1. 穩定情緒
（包括自己及孩子）

2. 正面字句
（溫柔而堅定）

如何協助幼兒渡過適應期

*第一招:穩定情緒(包括自己及孩子)

先穩定自己情緒→ 穩定孩子情緒

尷尬

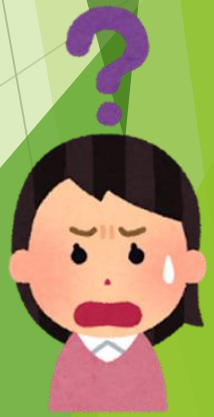
憤怒

- 情緒是互相影響的
- 孩子哭鬧➔家長心急、不耐煩➔孩子更不安➔家長更急、更亂

失望

羞恥

心急



- 別讓自己比孩子更焦慮

不要比孩子更焦慮

焦慮表現:

- 一直回頭看、要走不走
  →會讓孩子認為學校是個不安全的地方

***建議：**

- 直接與老師溝通，說出擔憂
- 對學校信任
- 對自己及孩子多點信心
- 好好享受自己的「充電」時間(Me Time)
- 如家長一直也很焦慮，可找社工傾訴

幫助孩子恰當處理情緒

幫助孩子
明白感受

表達同感

給予教導及信心

給予孩子
一個擁抱

*第二招: 正面字句
(溫柔而堅定)

→回應孩子時，開場白:
「我知道.....」、
「我聽到.....」、
「我見到.....」、

→不用「你.....」作開場白
(「你訊息」)

家長常見反應:『你訊息』

例子: 你再嘈呀，信唔信我就打你!
話極你都唔聽，你真係激死人!
你整埋咁多麻煩，你真係無好帶挈!
你睇下你，讀咩書呀你? 讀極都唔識!
話極你都唔聽，你知唔知衰架!
你真係好無用，生舊又燒好過生你!

『你訊息』--指責孩子:

1.引起破壞性的情緒表現，如哭、叫罵、逃避。
2.令孩子感到自尊受創。
3.破壞親子關係。
4.令孩子想報復。
5.抗拒接受家長的意見。
6.令孩子感到不被尊重。

第二招--正面字句(溫柔而堅定)：

*重覆用「我知道…」、「我聽到…」

- 回應感受，將負面說話變得較中立/正面

1. 孩子:「我唔要返學，我要你陪住我!」
➔ 回應:「**我知道**你有D**唔捨得**我，但等你放學我就**一定**會黎接你!」

2. 孩子:「我好憎返學呀！」
➔回應:「**我聽到**你依家有少少**唔鐘意**返學，有D **唔習慣**，但當你習慣時，你就會發現返學原來好好玩好開心。」

3. 孩子:「媽咪/爸爸會唔會唔接我放學?」
➔回應:「**我知道**你有D擔心無人接你放學，但媽咪/爸爸**應承**你，我**一定**會接你放學!」

4. 孩子: 「媽咪/爸爸唔要我啦! 我憎死你!」
➔回應: 「**我知道**你**唔開心**，唔想媽咪/爸爸離開你! 但媽咪/爸爸應承你，我**一定**會接你放學!」

孩子需要…

安全感

信心

歸屬感

諒解心

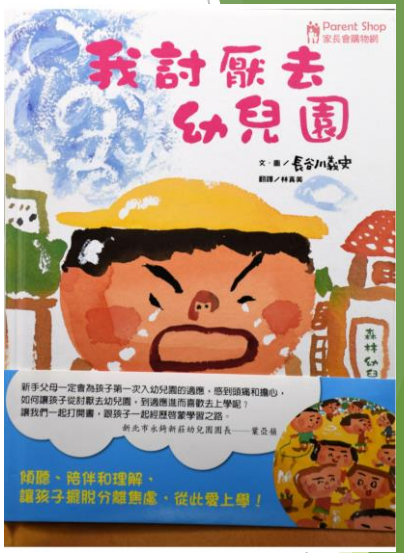
開學前的準備

推介網頁：

【上學繪本】上學繪本書單-入學準備篇（依幼兒個性分類）@ 幸福小時光X 繪本。生活

開學前的準備

https://www.youtube.com/watch?v=FT3M5SWPAzQ
我討厭去幼兒園



https://www.youtube.com/watch?v=Y3tMxE5C5DI
【動畫有聲繪本】我不去幼稚園

總結

總結

孩子最「扭計」的時候，正是他最需要

愛及安全感

的時候。

總結

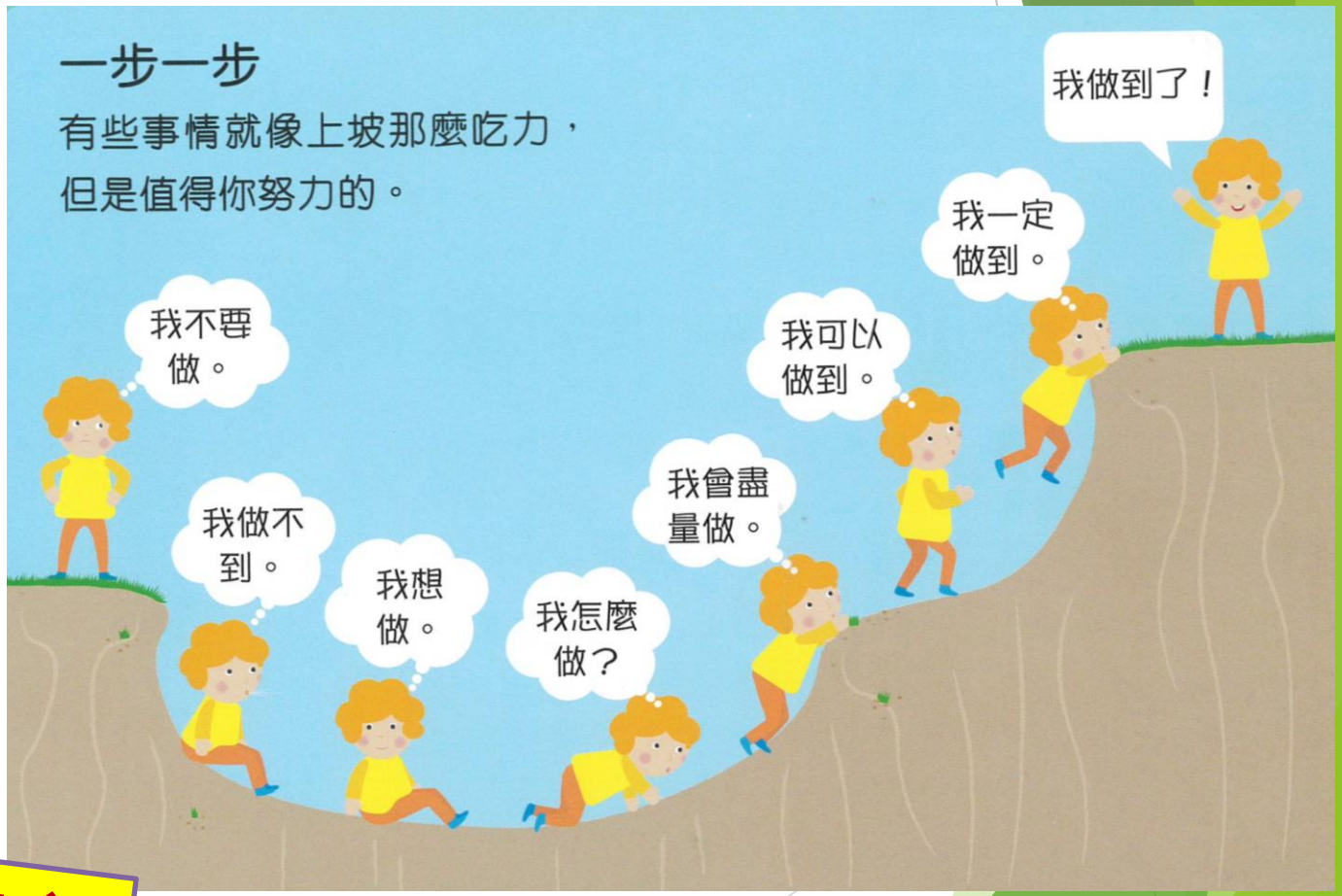
哭的程度低了/次數疏了

孩子言語的表達增加

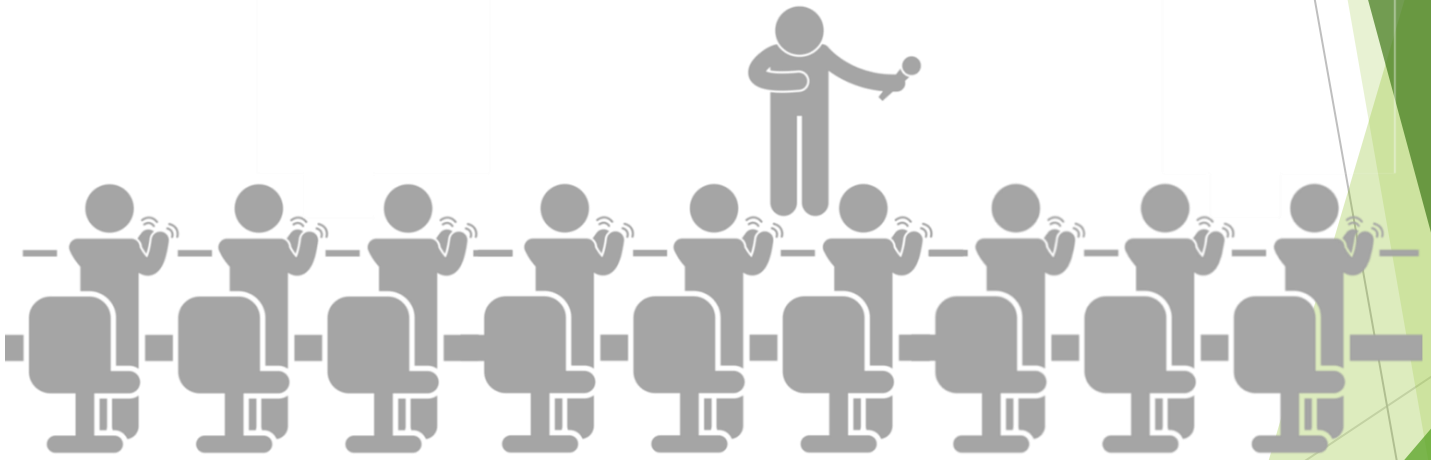
就是**進步**

總結

我要相信孩子是可以適應到的！



終極錦囊

耐性和信心

THANK YOU