

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

快要踏入九月——莘莘學子開學的季節了！新的校舍、新的同學、新的老師、新的期望，你的孩子預備好了嗎？你自己又預備好了嗎？

面對新的學習環境，多有不同的感受。要孩子適應得好，首先要了解他們的想法和感受。家長切勿以為孩子年紀輕輕，似「一舊飯」，我聽過一些讀K3的孩子懂事地說：「小一會有好多功課做。」「小學老師的要求好高！」「小學的校舍很大、很漂亮。」「我捨不得幼稚園的老師和同學！」「小學有默寫、測驗和考試，一定很辛苦！」「我長大了，我很高興。」「我怕在小學交不到朋友。」「我期待參與不同的課外活動。」等等。遇到孩子有擔心的情況時，可先認同他們的感受，然後引導孩子從正面的角度看他擔心的事情，配以自己或別人從前一些勵志的小故事，能有效減低開學前的擔心。

至於適應環境方面，鼓勵家長和小朋友參加新學校舉辦的迎新日，熟悉一下新校舍，如洗手間、小賣部、課室等。若可以的話，預先和班主任見面，認識和了解一下大家對教育的看法和期望，也是有裨益的。

由於家長本身也要適應孩子讀新級別，有新老師、新學校的期望等，建議多留意自己的情緒變化。可考慮與有相同價值觀的同輩好友傾訴，也可以和該新校的「過來人」(舊生家長)取心得，拿些「小tips」。

其實，每個孩子也是獨特的，是神的精心創造，故此切勿拿自己的子女與他人比較，也不要向孩子說傷他們自尊心的說話，如「你冇用㗎，咁都唔識！」時間運用方面，家長要調節自己的「操控慾」和「望子成龍」的心態；要主動保護孩子休息、親子、自由遊戲的時間，不要把時間表擠得滿滿的，孩子也需「透透氣」，這對他們的精神健康是很重要的。盼望在新的學年，家庭、學校、社會能繼續關注學童及青少年的精神健康，預防悲劇再次發生。

「你們要把一切憂慮卸給 神，因為他顧念你們。」(彼得前書5：7, 聖經新譯本)

願神賜福每個有孩子的家庭！

巧靈子/精神科專科



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong