

## 快樂迎向新階段，適應力是關鍵

日前去了幾所小學，為小一新生家長提供「快樂上小一」的講座，內容主要是談如何協助孩子適應學齡前與小學生活之間的變化。演講後，一位家長提問，說他的孩子暑假剛學會獨睡，但開學不久就吵著要和爸媽同房；也有家長問到，孩子咬指甲的頻率變高、上廁所的次數增多，或者原本活潑的孩子突然變得沉默寡言，不知道是怎麼一回事。

這些問題都可以歸結到一個重要的課題——適應，也就是指「面對不同的生活環境、生活方式和不同的人事物時，能調整自己使生活愉快的狀態」。任何人面臨環境轉換，例如換保母、出外旅遊，都必須調整身心以適應新環境。適應性有個別差異。有些家長說，老大都沒有這些問題，為什麼老二這麼麻煩？也有家長陪伴第一個孩子經歷種種適應課題之後，覺得適應性高的第二個孩子簡直就是天使化身。事實上，對於環境的變化是隨遇而安還是頑強抗拒，要花多長時間才能調適，往往因人而異。適應性的高低受先天氣質影響頗大，嬰兒時期換環境就睡不好的孩子，到了幼兒期可能每天上學都要和媽媽上演「十八相送」劇碼。然而，適應性低並不代表無法適應，只是需要更長的時間來調適；一旦適應之後，這些孩子在各方面的表現，不見得比適應性高的孩子差。變動是生活的常態，適應是必要的能力，無論先天氣質如何，父母的了解、支持和協助，可以幫助孩子隨著年歲的增長，提升適應的能力，以下作法供家長參考：

- 一、了解並接納孩子的適應性：「不要這麼固執！」「你為什麼這麼麻煩？」等說法，只會讓孩子更緊張，覺得自己很糟糕；而像：「我知道改變對你來說不大容易。」「換了新教室，要面對新同學和新老師，你一定很緊張。」這樣的話語，則可以讓孩子感受到父母的關懷與支持，而願意逐漸調整自己。
- 二、調節孩子的適應總量：同時面對多項改變，對於適應度低的孩子會造成很大的壓力。比較理想方式是避開一些不必要的改變，或生活習性或行為只要在合理範圍，就接受孩子的小小放鬆。孩子一旦調適成功，許多好的習慣也會漸次恢復。
- 三、建立循序漸進的適應程序：把適應的程序分成幾個階段，對於適應度低的孩子很有幫助。例如：習慣和爸媽同房的孩子，有了自己的房間後，父母可以增加具有安撫情緒的睡前活動，先陪伴一段時間，等孩子逐漸習慣新房間以後，就容易適應自己一個人睡了。
- 四、做好事前準備與預告：許多父母會在孩子上小學前，先帶孩子到學校熟悉環境，這個作法的確有幫助。多以正向的口吻和孩子聊學校生活，事先提醒孩子可能要面對的改變，可以讓孩子做好心理準備，避免太突然而引發不能調適的狀況。
- 五、教導孩子應對的技巧：某些社交技巧對於適應新環境很有幫助，例如：碰到喜歡開玩笑的同學可以怎麼回應、如何有禮貌的回答老師的提問等。父母可以透過角色扮演、沙盤演練，來幫助孩子熟悉這些技巧，孩子應對起來就更得心應手。
- 六、尋求專業協助：咬指甲、頻尿、口渴、肚子痛等，都是孩子緊張的典型反應，一旦適應了新環境，許多過度期的行為自然會消失。如果孩子出現不適應行為的強度很強或頻率很高，例如咬指甲咬到皮開肉綻等，代表孩子的適應問題比較嚴重，可以尋求老師或其他專業協助。

適應良好能讓孩子融入新環境、學習新事物；適應不良則會帶來情緒困擾、身心失調，甚至影響學習與人際關係。父母的陪伴與支持，能幫助孩子成功調適，快樂迎向新階段。

（作者：楊俐容 出處：國語日報 2009/9/22 家庭版）

輔導室 祝福您！