

放學後別只問功課 如何幫助孩子適應新學年？

新學年開始，孩子面對升班、轉換老師或重新適應校園生活，家長自然會關心他們過得如何。在孩子放學後問一句「今日點呀？」本身已是一份重要的關心。然而不少家長或許都遇過同一情況：無論怎樣問，孩子都只回答「無嘢」、「OK 啦」或「無乜特別」。這不代表家長問錯了，也不一定代表孩子刻意隱瞞。他們可能剛放學感到疲倦；可能不知道應從哪件事說起；也可能擔心說出困難後，會被責備或連番追問，令他們不願意分享。本會顧問、精神科專科陳國齡醫生為家長提供幫助孩子適應新學年的實用建議。



第一步：主動留意孩子和平日有甚麼不同

不同年齡的孩子，面對的適應挑戰各有不同。幼稚園及初小學生，主要面對環境及生活節奏轉變；高小及初中學生開始重視朋輩關係和社交圈子；高中學生則可能同時面對公開考試、升學及未來規劃等壓力。有些孩子即使每天如常上學，表面看似沒有問題，內心其實正承受着不少壓力。

家長可以留意孩子是否出現以下情況：

比平日更沉默，減少與家人或朋友交流；突然變得退縮，經常獨處或長時間留在房間；容易發脾氣、哭泣或焦躁，對小事反應強烈；經常表示頭痛、肚痛、頭暈或疲倦，但沒有明顯身體原因；睡眠或食慾明顯改變；對原本喜歡的活動失去興趣；

如果這些情況持續出現，家長便要多瞭解背後原因，而不應只視為孩子「扭計」或「懶」。

第二步：換個問法，讓孩子較容易開口



家長毋需刻意安排正式的「家庭會議」，反而可以利用接放學、吃飯或睡前聊天時

間，讓孩子慢慢分享一天的經歷。除了「今天有沒有功課？」之外，也可以試試問：

今天有沒有發生令你開心的事？今天有沒有遇到困難？今天和哪些同學一起玩？

這些開放式問題，有助孩子表達感受，也讓家長更容易瞭解孩子真正關心的事情。如果孩子只回答「無嘢」或「唔知」，也不用急於追問，可以稍後在較輕鬆或空閒的時候再談。



第三步：先聆聽，不必急於解決問題

每個孩子的適應步伐都不同，有些孩子幾天便適應新環境，有些則可能需要數星期，甚至更長時間。當孩子表達擔心時，家長不妨先聆聽和接納，避免立即說「有咩好驚」、「個個都係咁」或「你諗多咗」，這可能令孩子覺得自己的感受不被理解，以後不再願意分享心事。家長亦毋須急於要求孩子立即投入新學年，而是透過持續陪伴、耐心傾聽及觀察，讓孩子知道無論遇到甚麼困難，家中都是可以安心傾訴和尋求支持的地方。

單一行為或一兩天的情緒起伏，不代表孩子有精神健康問題；但若轉變持續、逐漸加劇，並影響日常生活，便可考慮向學校社工、輔導人員或專業人士尋求協助，讓孩子在需要時得到適切支援。



敲敲孩子的心門

孩子回答「無嘢」，未必是拒絕與父母溝通，也可能只是還未準備好說出感受，或難以用言語表達。因此，家長毋需在一次對話中找出所有答案。願意等待、持續觀察，在孩子想訴說時放下批評和判斷，已是在告訴他們：「我在乎你的感受。」

摘錄自：黃巴士