

## 孩子升小一, 我有壓力嗎?

陳少清博士  
臨床心理學家  
面書專頁: 陳少清心理工作室

## 嬰兒期

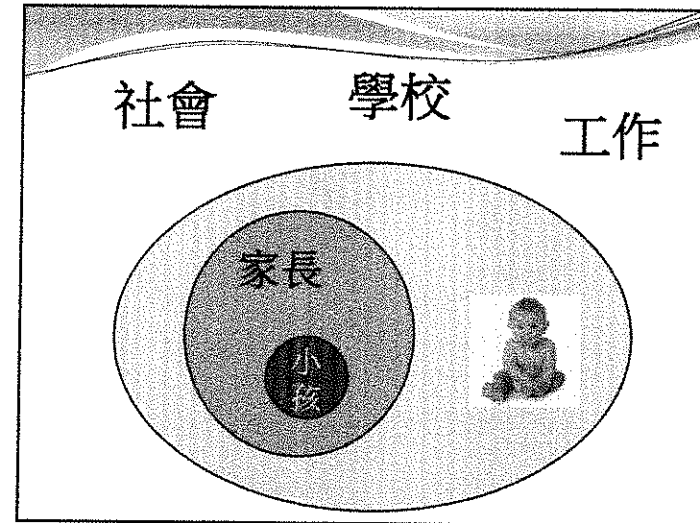
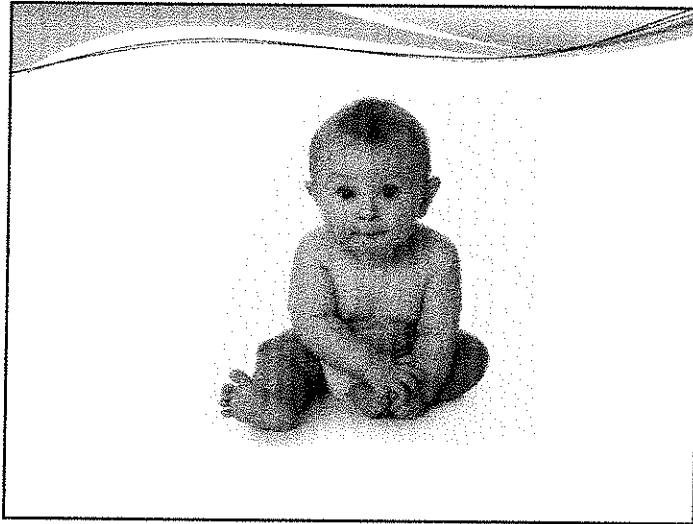
- 依附關係(attachment)
  - 生理, 環境
  - 安全, 可靠
  - 情緒地基

## 幼稚園期

- 分離焦慮 (separation anxiety)
- 幼兒社交 (social skills)
- 正規學習(formal learning)
- 特殊需要 (special needs)

## 小學期

- 學校規矩(discipline)
- 建立成績(competence)
- 朋輩關係(peer)



疏忽照顧	過度注視
60-70年代	近年

- 活在顯微鏡下的小孩**
- 失去空間
  - 失去面對錯誤/危險的機會
  - 擁抱競爭, 不能墮後
  - 遊戲是額外獎勵, 不是成長需要

### 社會徵象

- 公立醫院兒童精神科病人在近五年間增加了47%
- 成人兒童化
- 高分低能

### 特殊需要兒童的家長

- 尋求專業的支援
- 參加家長團體
- 預防孩子問題對婚姻的衝擊
- 爭取服務的改善

### 教子錦囊

- 對孩子的感受表示明白 (empathy)
- 對孩子的行為定下規限 (set limit)
- 給了孩子2-3個選擇 (give choices)