



# 小一新生和家長 開心上學不焦慮

志清國小輔導室-專任輔導教師  
李苑芸老師

家中的小寶貝要上學了，  
身為小一新生家長的您，  
**心情如何呢？**






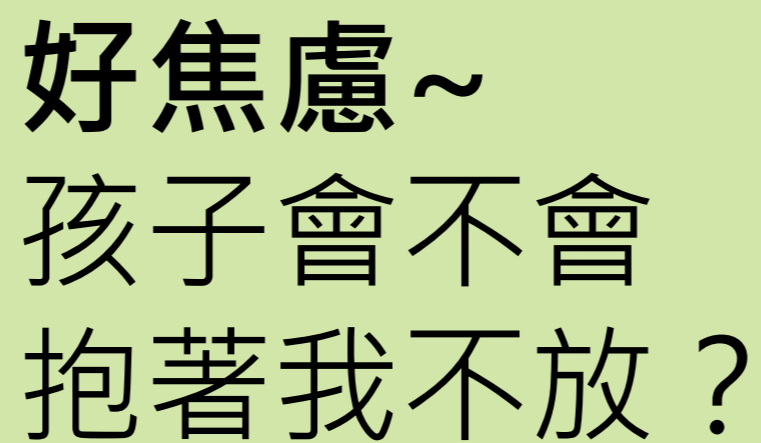
您的心情...



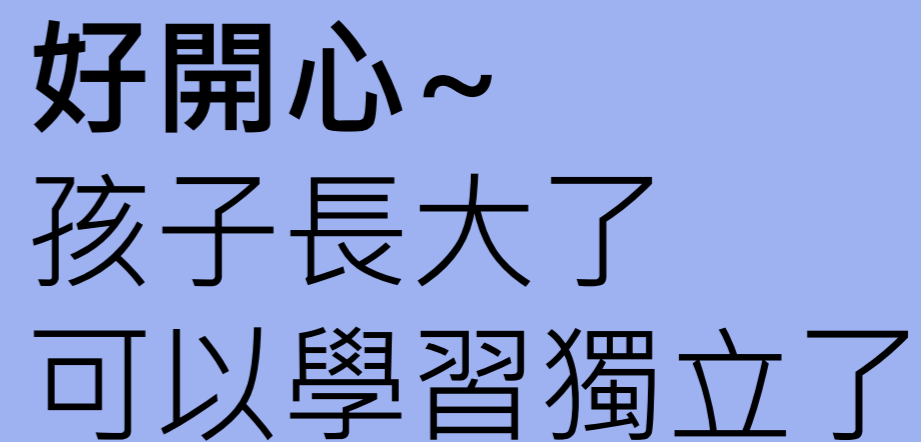
好可惜~  
第一天沒能陪伴孩子



好緊張~  
孩子能適應環境嗎？



好焦慮~  
孩子會不會  
抱著我不放？

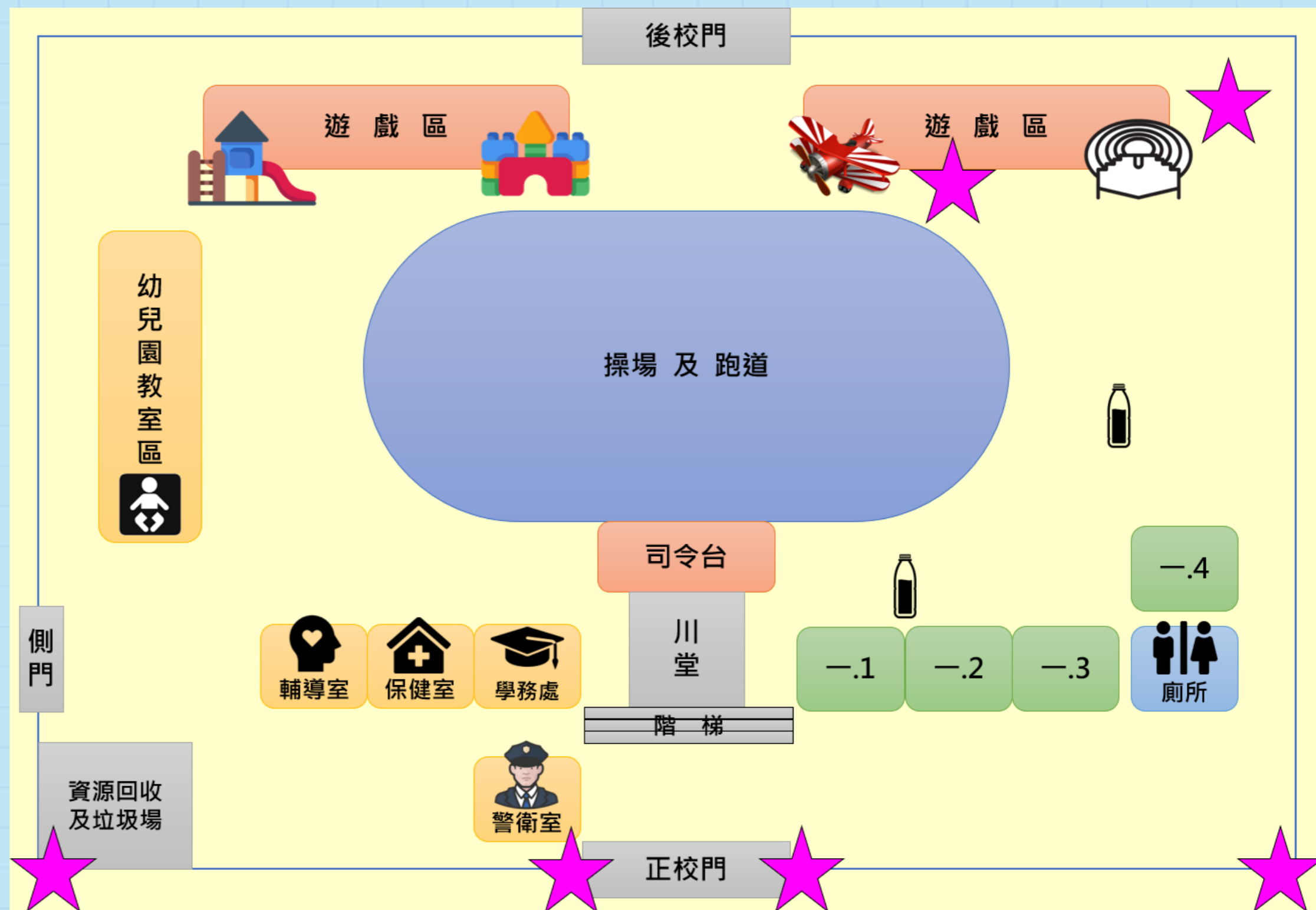


好開心~  
孩子長大了  
可以學習獨立了



# 開學前~參觀校園

利用校園開放時間  
(19:00後、假日)，帶  
孩子去看教室，認識  
環境、去遊樂場玩...



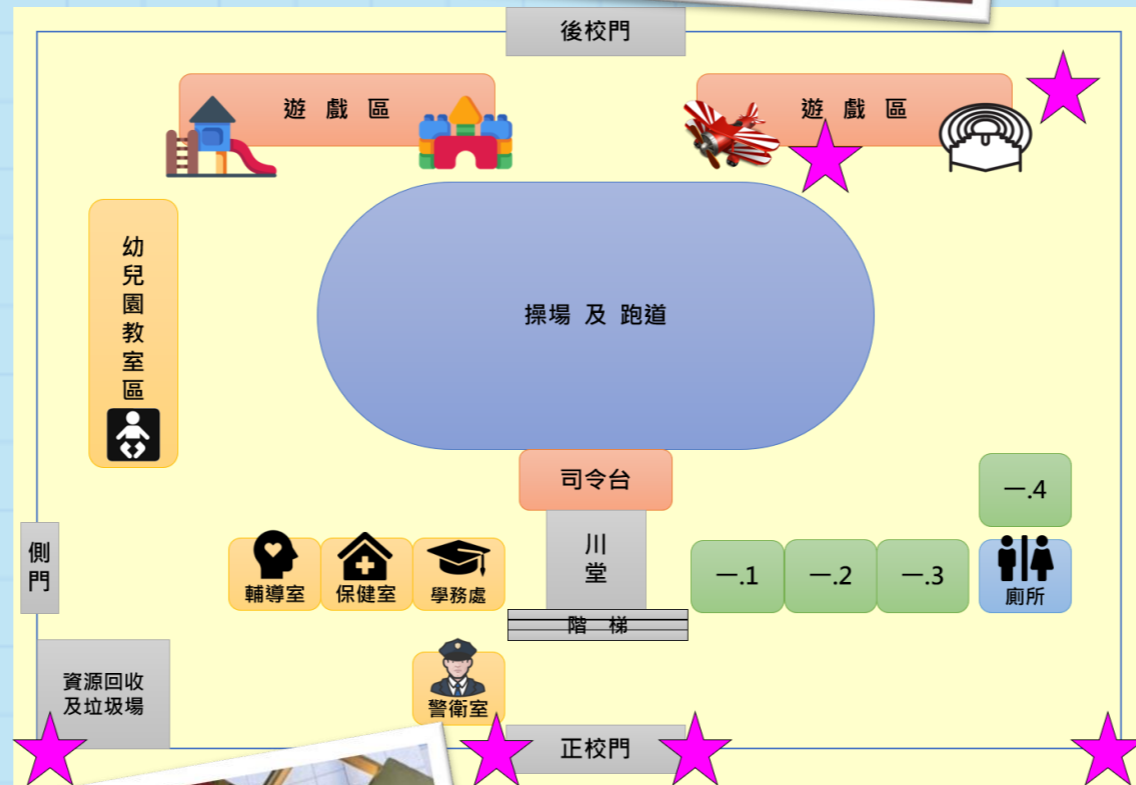
一起到校園打卡~  
拍張甜蜜的紀念照吧！



志清號



圓形廣場



多國語言  
歡迎牆



志清「國際樹」



多國語言  
你好牆



志清校名



# 小學.幼兒園 大不同~ 協助孩子排除潛藏**焦慮**

先問問孩子，他知不知道**小學和幼兒園**有**哪些不同**？

**再補足**他不清楚的部分，讓孩子有更充分的準備。



## 上學時間？

**7:50 前到校**

(週一三四五~**12:00**，週二~**下午3:50**)



### 上學時間變早

小學上學時間變早，每天在規定時間到，不要遲到。

## 每天要穿什麼衣服？

我穿制服

我穿運動服

一年一班課表				
一	二	三	四	五
國語	國語	國語	國語	國語
英語	英語	英語	英語	英語
數學	數學	數學	數學	數學
自然	自然	自然	自然	自然
社會	社會	社會	社會	社會
音樂	音樂	音樂	音樂	音樂
美術	美術	美術	美術	美術
體育	體育	體育	體育	體育
勞作	勞作	勞作	勞作	勞作
健康	健康	健康	健康	健康
生活	生活	生活	生活	生活
其他	其他	其他	其他	其他



### 要穿制服

每天依照課表，穿制服 運動服或便服

**週三穿便服**

## 有沒有點心？



### 沒有點心時間

小學不會提供點心，  
每天一定要吃早餐，  
吃飽再上學。

## 怎麼睡午覺？



### 午覺要趴著睡

午休時間不能躺著睡，  
要趴在桌子睡。  
睡的時間也變短了。

## 上、下課時間？

上課鐘聲響

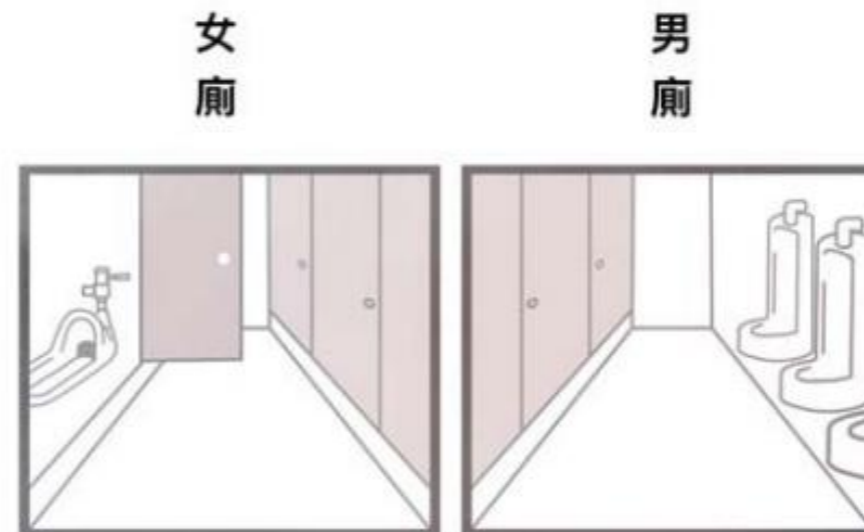


### 有分上課 下課的時間

上課時間每節是 40 分鐘，  
下課時間有 10 或 20 分鐘，  
要注意聽提醒的鐘聲。

## 上廁所方式？

志清蹲式、坐式(少)都有



### 上廁所的方式不同

小學廁所使用的  
不是坐式馬桶，  
是蹲式馬桶。

# 孩子會不會抱著我不放？ 克服孩子**分離焦慮**的方法

HAPPY

家長放輕鬆~

孩子會感受到大人的情緒



## 與孩子討論

## 當下處理

## 親師合作

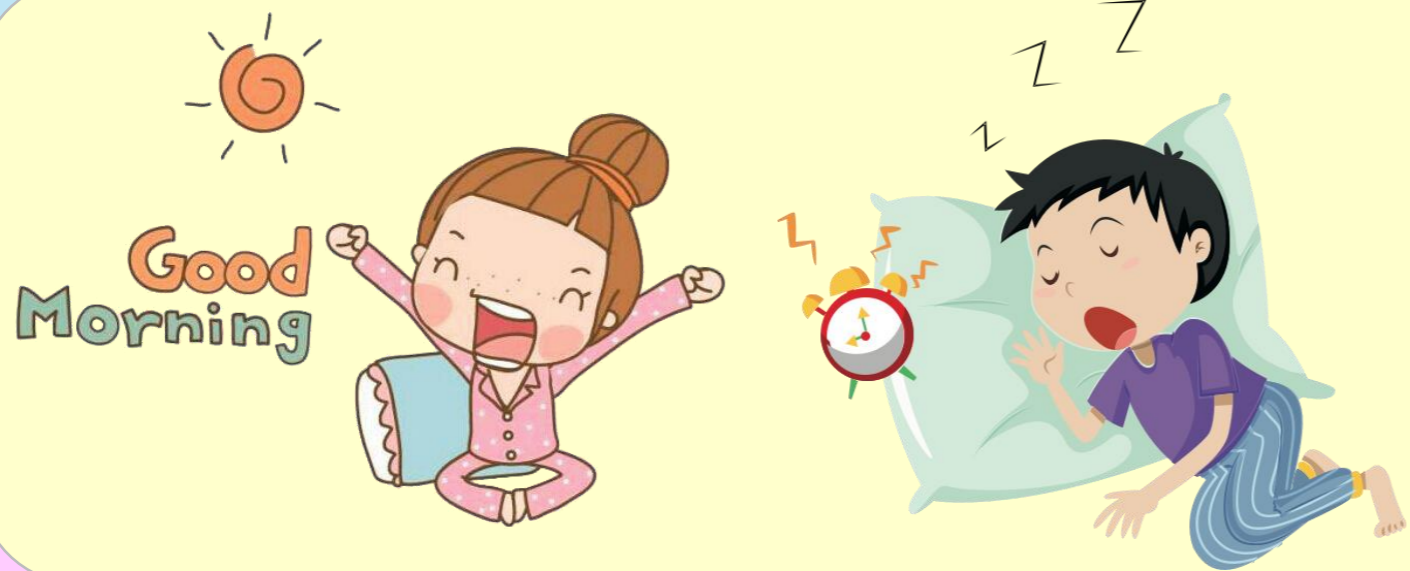
1. 想念爸媽...怎麼辦
2. 有問題或困難....  
怎麼辦
3. 肚子痛

1. **堅定溫和**告訴孩子  
「我要離開了」
2. 進行**安心儀式**
3. **承諾**再見面時間
4. 適度**轉移注意力**
5. 約定**課後小活動**

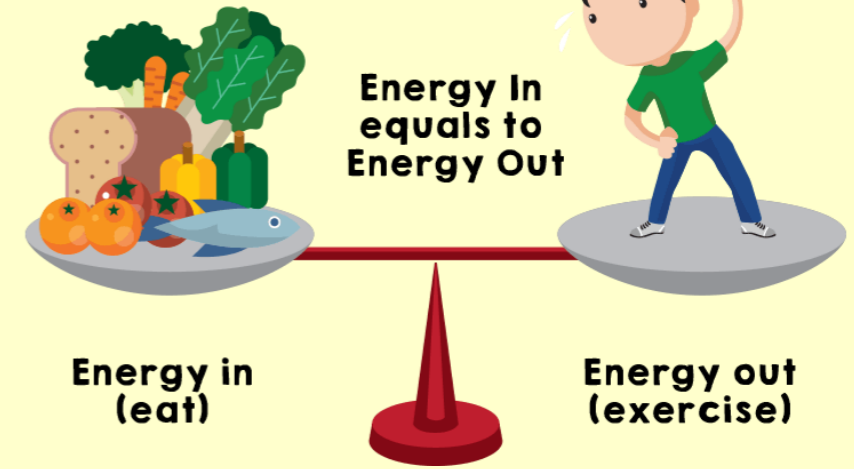
1. 讓老師了解孩子在  
幼兒園情形
2. 成為孩子和老師的  
**溝通橋梁**
3. 利用**親師有約**討論
4. 找**輔導室**諮詢



# 協助孩子穩定心情.適應新環境~



規律作息 睡眠充足



飲食均衡



適度運動

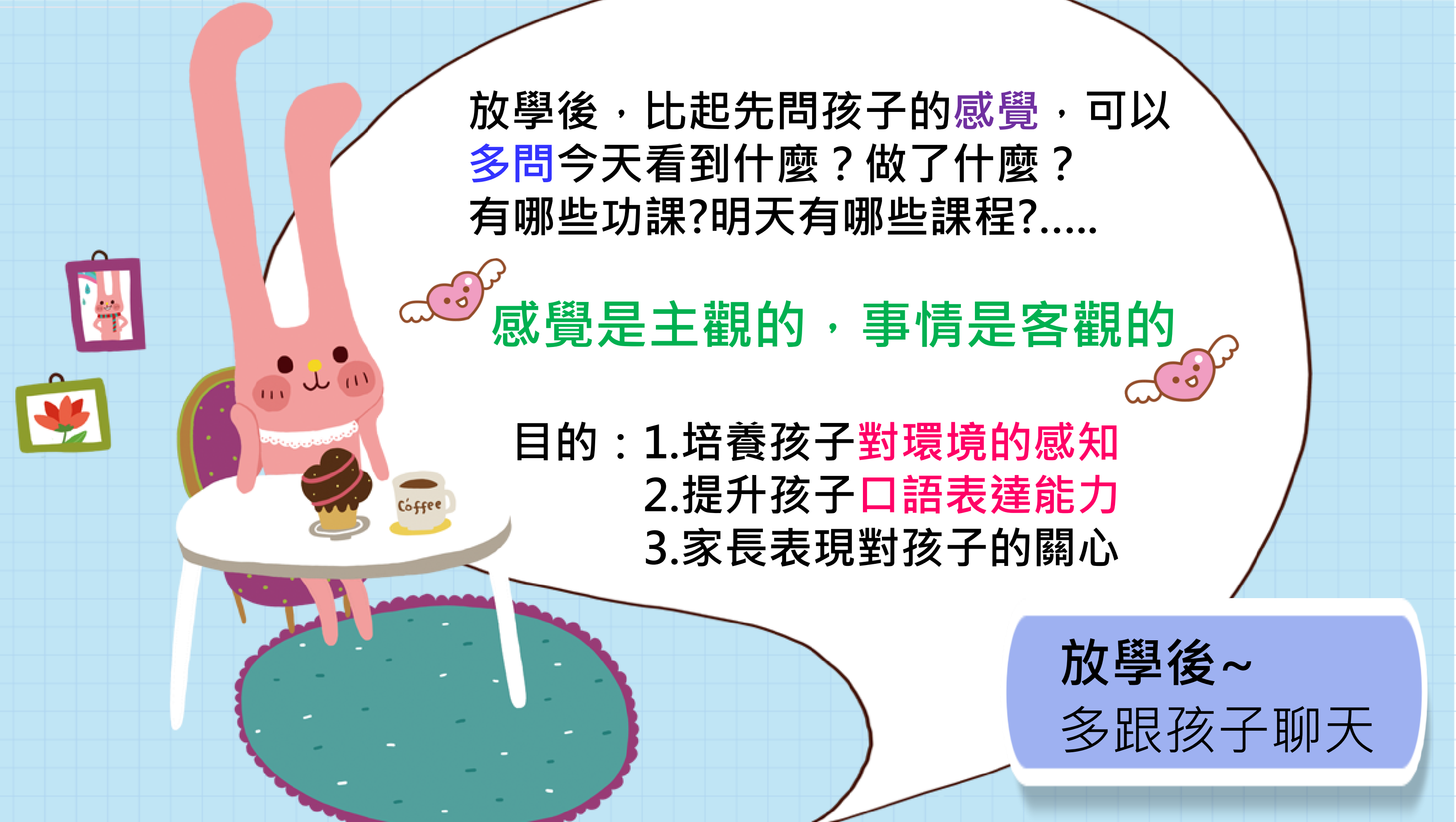


同儕活動



師生互動





放學後，比起先問孩子的**感覺**，可以  
**多問**今天看到什麼？做了什麼？  
有哪些功課？明天有哪些課程？.....

**感覺是主觀的，事情是客觀的**

- 目的：
1. 培養孩子**對環境的感知**
  2. 提升孩子**口語表達能力**
  3. 家長表現對孩子的關心

放學後~  
多跟孩子聊天



聽完上述分享後，此刻  
您的**心情**跟分享前有不同嗎？



**孩子是我們共同珍視的寶貝  
讓我們一起守護孩子的成長**



感謝大家的聆聽  
祝大家開學愉快