

陪孩子穩穩走過新生適應期

國小一年級家長 教戰守則



家長的情緒穩定與一致的行動，是孩子適應新生活最重要的安全感來源。一起走，孩子會更有勇氣。

上學前準備

1. 生活自理能力訓練

- 自己整理書包與文具
- 收拾桌面、上蹲式廁所
- 嘗試自己用餐、整理餐具

2. 培養靜態專注力

- 減少3C使用時間
- 進行靜態活動（拼圖、繪畫、閱讀）
- 練習等待與專注 5~10 分鐘

3. 能表達與求助

- 練習用口語或手勢表達需求（如：上廁所、需要幫忙）
- 鼓勵孩子遇到問題時找老師

4. 情緒與分離準備

- 用繪本、角色扮演討論上學情境
- 準備「依戀小物」或全家合照作為安全感來源
- 事先告訴孩子「爸媽送到後就會離開，但一定準時接你」



開學當週

1. 陪伴但不過度逗留

- 孩子哭鬧時，先深呼吸，穩定自己的情緒，平靜安撫並允許孩子短暫表達情緒
- 可用小遊戲或聊天轉移注意力
- 當面說再見後轉身離開，不逗留、不偷偷溜走

2. 穩定送接與作息

- 固定時間起床、吃早餐、上學
- 準時放學接孩子，增加安全感
- 放學後安排簡單的親子活動（吃點心、散步）

3. 與老師保持聯繫

- 定期簡短確認孩子的狀態
- 主動提供孩子的喜好與特性給老師參考，提升孩子在校適應度



開學後

1. 持續關注孩子的適應狀況

- 與孩子聊學校發生的事、感受與需要幫忙的地方
- 適應期約一個月，若超過仍無明顯進展，可與老師或專業人員討論

2. 維持良好習慣

- 固定作息與功課時間
- 每天檢查書包與文具
- 持續減少3C時間

3. 保持合理期待

- 孩子學習會有起伏，重點看整體趨勢
- 遇到挑戰時尋找資源與支持，不必獨自承擔

