

開學我不怕

勇
開學日

2個月的暑假過去，迎來新學期的第一天，不同於愜意的暑假，上學的日子孩子得早起上學；在學校得認真求知；回到家還需完成回家作業，拴緊發條的過程，對孩子來說很辛苦；對家長來說也不容易。今天來談談，協助孩子適應開學的小撇步。

第一步，睏飽飽。

足夠的睡眠能使孩子的維持相對穩定的生、心理狀態，亦能提升學習專注力，能使孩子有足夠精力面對開學的生活。

第二步，做準備。

協助孩子在腦海中預想隔天的生活，如：明天的科目、明天上課的時長、明天如何回家……等，以將書包整理妥當，準備書包的同時，不只能備妥上學用品，孩子的心情也能在預想的過程中變得穩定。

第三步，溫暖的關心。

面對久而未見的同学可能有些害羞；跨年段的孩子還需要適應新的導師，對孩子來說都不容易，在回家時主動關心孩子在學校做些什麼？都和誰玩在一起？透過這些陪伴的對話，有助您評估孩子的適應情況，並即時給予孩子支持。

111年8月30日
恆小輔導室~恆想關心您