

輔導室開學小叮嚀~給家長的一封信

親愛的家長您好：

今年受到疫情影響，睽違長達快四個月的居家生活，防疫期間親、師、生經歷難忘的線上遠距學習經驗，使用電腦網路的時間變長，生活作息改變。

面對新學期的開始，我們可以做些準備幫助孩子能夠調整生活步調與心態，準備好重「新」、重「心」啟動。為了幫助孩子順利適應開學生活，您可以做的是

關心孩子：回顧暑假經驗/開學的心情

今年的暑假好不一樣，孩子可能少了人際互動而感到煩悶，也可能原先安排的計畫改變而失望，或是對於開學感到十分期待。不論抱有何種情緒，都是很正常的反應。開學前，家長可以關心和陪伴孩子一同回顧暑假的生活，有時候聊天、分享也是緩解壓力的好方法

囉！
例句小百科：「這個暑假做了哪些事呢？」；「什麼事讓你印象深刻？」；
「要回學校上課了，你有什麼感覺呢？」；「你喜歡這個暑假嗎？」

提醒孩子：為開學做準備

家長可以提醒孩子準備要開學了，並且要開始為開學做準備，例如：開學物品的準備、心態調整、完成暑假作業。若已經提醒很多次，孩子還是無動於衷呢？如果孩子真的沒準備好開學該準備的事務(例如：作業未完成)，導致開學時無法順利參與課堂，這也是個很好的機會，讓孩子學習為自己的行為負責喔。

例句小百科：「開學物品都準備好了嗎？有沒有哪些東西是需要一起去採購的呢？」；
「暑假作業都完成了嗎？有什麼是需要爸爸媽媽一起協助的呢？」

塑造環境：調整作息時間

無論是大人或是孩子，生活作息的調整都需要氣氛、時間的醞釀。無法一時之間，就將暑假的作息，調整成開學的生活作息。所以家長可以營造準備開學的氣氛，漸進式讓孩子習慣。例如：全家提早晚上睡覺的時間、提早孩子的起床時間。

例句小百科：「快要開學囉，最近我們早點上床睡覺喔！」；
「雖然明天是假日，但是我們還是要一起練習早點起床。」

資源百寶箱：心理衛生協助資訊

孩子們面對開學的適應狀況各不相同，若您觀察到孩子的日常表現、情緒狀態與往常不同，您可以透過下列量表評估及善用以下管道，邀請更多人一起關注孩子的身心健康：



臺北市衛生局簡式心情溫度計量表



衛福部手機遊戲成癮量表(簡版)

心理衛生協助資訊：

- 衛福部24小時安心專線：1925
- 防疫專線：1922

參考資料來源：臺北市私立華興高級中等學校 小學部輔導室