



# 心理準備

## 孩子需要適應的地方

- ① 人際互動改變
- ② 培養自主管理與情緒控制
- ③ 生活作息改變 (午睡時間變短、課程時間調整)



## 家長們可以怎麼幫忙



- ① 家長需要學會慢慢放手，陪伴孩子適應新的學校生活，讓孩子練習自己整理書包、完成作業等。
- ② 多跟孩子聊聊天，了解學校狀況，但以聆聽為主，別直接給予評價。
- ③ 對於孩子的不適應或異常表現，多一點耐心。
- ④ 讓孩子知道遇到問題時，不要害怕向老師尋求協助。

