

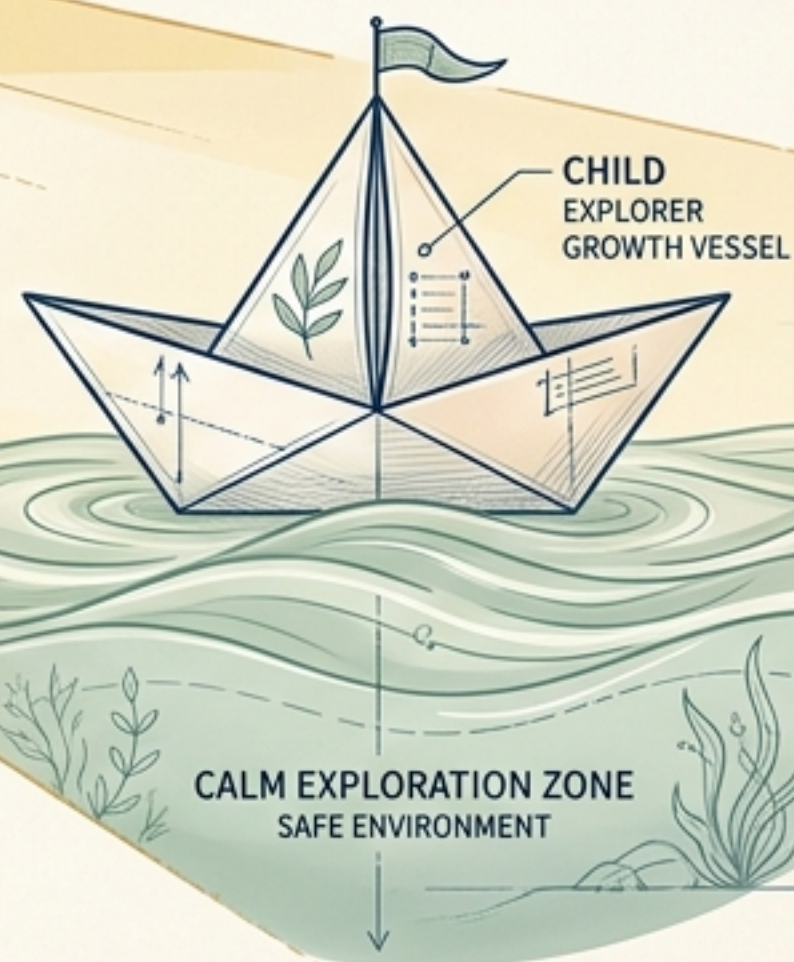


安心的後盾 (Bowlby 依附理論)

孩子要能勇敢探索新世界，前提是心裡有一個穩定的避風港——那就是您。

探索的勇氣 (Erikson 發展理論)

六歲的孩子正處於「勤奮進取 vs. 自卑」的階段。在新環境累積「我可以」的成功經驗，就能長出勝任感。



您的穩定，是孩子長出自信的地基。

啟動社會情緒學習 (SEL) 引擎

本校以教育部推動的「社會情緒學習」為核心，
為孩子培養一生受用的心理韌性與幸福能力。



學校適應：幫孩子把「陌生」變「熟悉」

大腦最怕的是「不知道接下來會發生什麼」。可預測，就會安心。



提前熟悉環境

開學前帶孩子散步熟悉校門與遊戲區，用正向口吻談論學校。呼應開學日的花拱迎新與擊智慧鼓，讓孩子帶著期待入校。



鞏固生理基礎

六、七歲孩子每晚需睡足 10-11 小時。前一晚備好書包制服，不被催趕的早晨是一天情緒穩定的基礎。



當情緒教練

先命名，才好安頓 (Name it to tame it)。接住感受：「第一次去新地方，會緊張是很正常的。」切忌用「這有什麼好怕」否定感受。

打造無焦慮的早晨節奏

神經系統喜歡熟悉的節奏。開學前一週，請帶孩子預先演練以下流程：



Pro-Tip Box

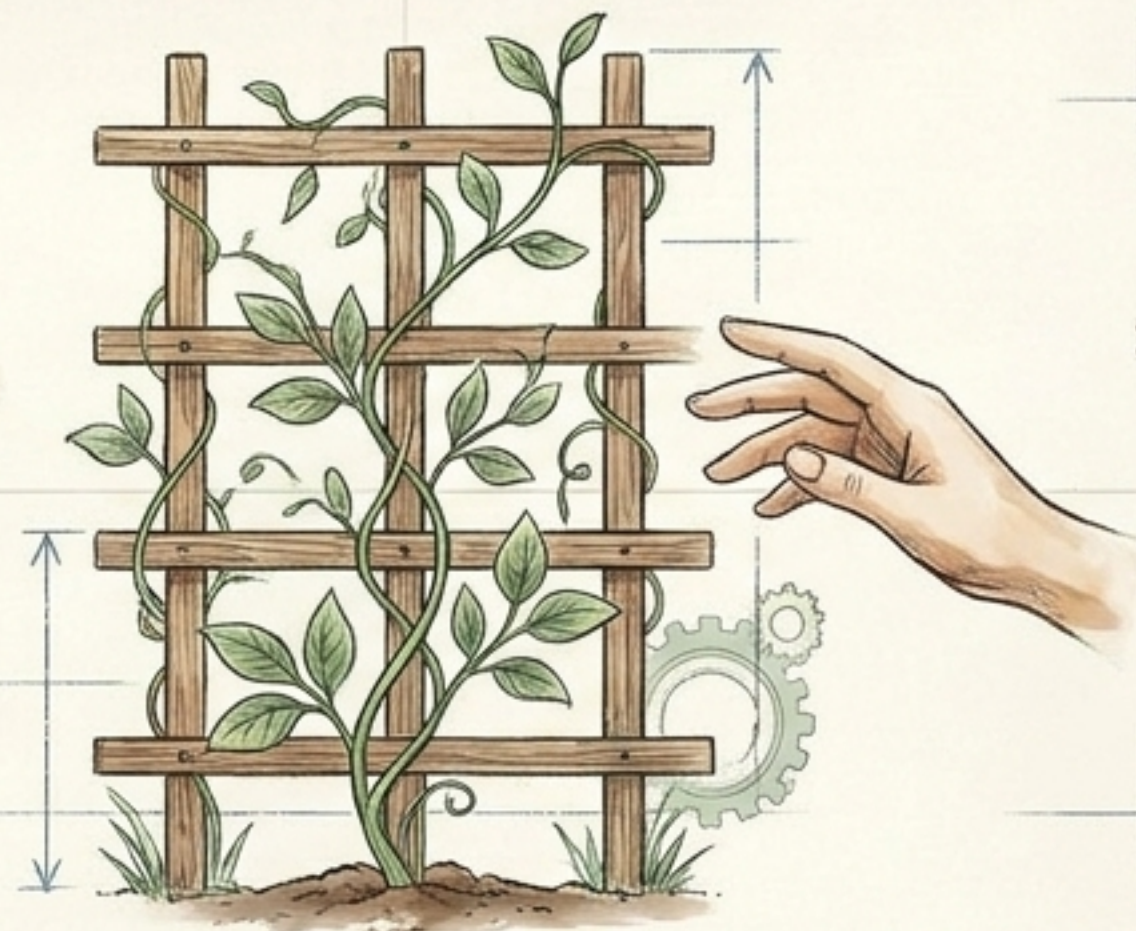
將這個流程畫成圖像貼在門口，讓還不太識字的孩子也能自己看懂、自己跟隨。

團體紀律：從「他律」到「自律」的鷹架

紀律不是壓下來的服從，而是逐步內化的自我管理能力。



階段一：共同調節（陪著做）
您陪他一起排隊、等待、收玩具。



階段二：大人在旁（看著做）
您在旁觀察，他數到十再輪流。



階段三：自我調節（自己做）
孩子能獨立完成任務。

家庭與學校規範必須一致（Bronfenbrenner 生態系統論）：
在家提早練習學校規矩（舉手說話、輪流、東西歸位），孩子適應最快。

溝通升級：把抽象大道理變具體

六、七歲孩子的思考正過渡到具體運思期（Piaget），具體、可操作、看得到的規則才有效。

✗ 抽象指令（大腦聽不懂）

「要乖一點」

「不要吵」

「你好棒」（空泛讚美）

✓ 具體指令（大腦能執行）

「進教室先把書包放進櫃子」

「請用像氣球一樣小的聲音說話」

「你剛剛自己把玩具收好了」
（描述式讚美，培養內在動機）

同儕關係：當教練，不要當裁判

裁判 (The Referee)



教練 (The Coach)



- 交朋友像騎腳踏車：社交能力不是天生就會，需要示範、練習、跌倒、再站起。
- 在家角色扮演：提早練習社交萬用句：「你好，我可以一起玩嗎？」「換我了，好嗎？」
「對不起」。演練過，孩子才不會愣住。
- 日常培養同理心：讀繪本時多問：「你覺得他現在心裡是什麼感覺？」

Crucial Rule：當孩子回家告狀時，忍住「幫他解決」的衝動。
先同理，再問：「那你覺得可以怎麼辦？」把解決問題的機會還給孩子。

衝突化解四步驟：SEL 人際技巧實戰

1. 停 (Stop)

先停下來，深呼吸，
控制衝動。

2. 看 (Look)

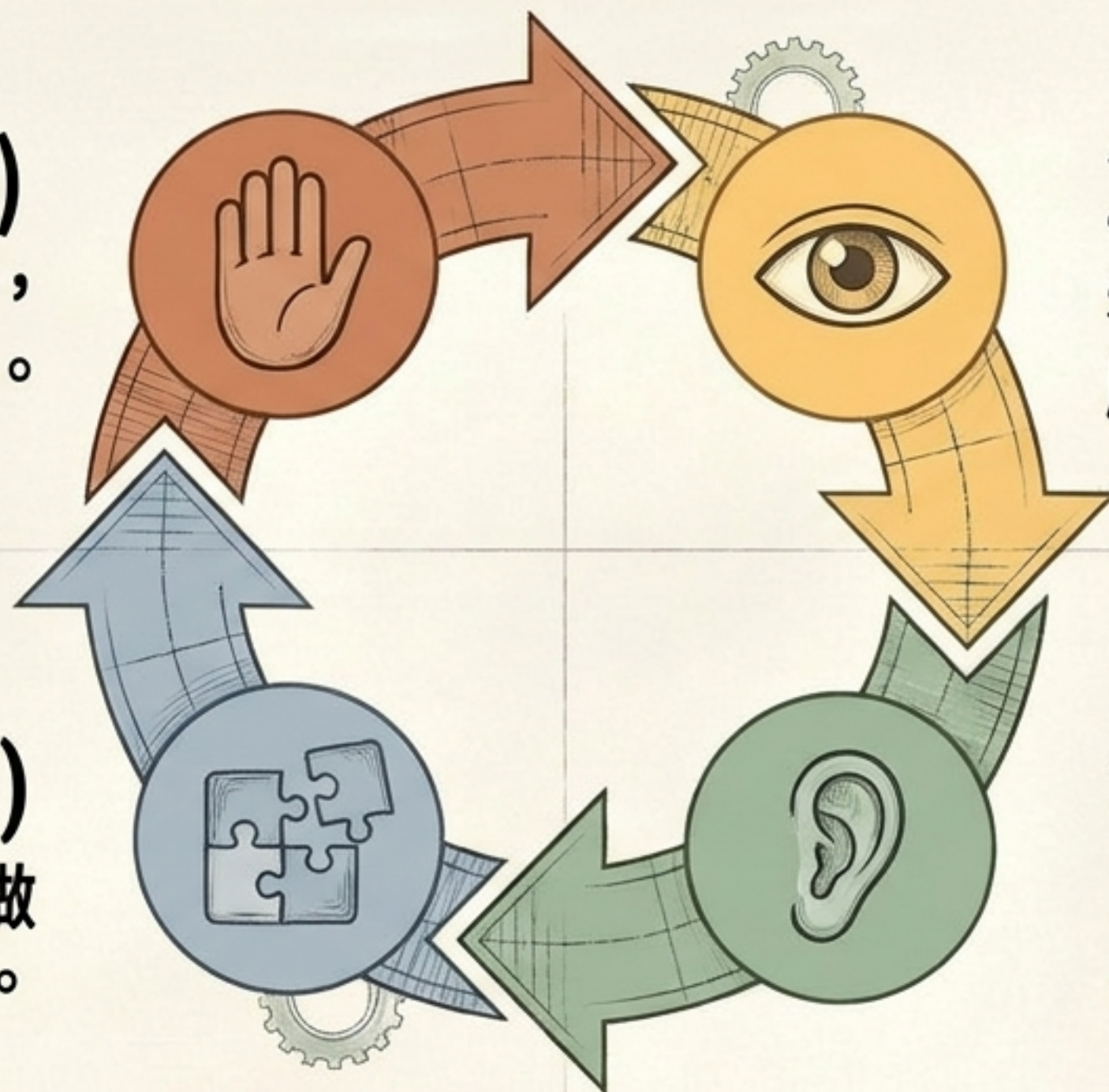
看看對方的表情與立場，
啟動社會覺察。

3. 聽 (Listen)

專心聽對方想說什麼，
不急著反駁。

4. 解 (Solve)

一起想辦法，做
出負責任的決定。



這是孩子在校園中最頻繁面對的實戰練習場，允許他們在這個循環中慢慢熟練。

讀懂校門口的眼淚：談分離焦慮



分離焦慮是正常、
健康、而且會過去的。

眼淚的真相

孩子哭，不代表他不喜歡學校。它恰恰證明孩子和您建立了非常安全的依附關係。

正在學習的人生大事

孩子正在跨越重要的心理關卡，學習明白一個道理——「爸媽離開，但一定會回來。」

完美道別的行動指南

✓ DO (可以這樣做)

- ☐ 建立固定儀式：抱一下 → 擊掌 → 說「放學見！」可預期的訊號能帶來安全感。
- ☐ 簡短堅定：一個擁抱後，帶著微笑轉身。
- ☐ 準時接送：說到做到，為「爸媽一定會回來」這個信念反覆蓋章。

✗ DON'T (千萬不要)

- ✗ 偷偷溜走：趁孩子不注意離開會摧毀信任，讓他往後更黏、更不敢放手。
- ✗ 拖延反覆：捨不得走、反覆道別，只會把焦慮的時間拉得更長。
- ✗ 展現慌亂：孩子是讀情緒高手。您的焦慮會傳染給他。

牽起一條「隱形的線」



(Winnicott 過渡性客體)

給孩子一個帶有家裡氣息的「過渡性小物」，
例如一張全家福小照片、一條手帕。

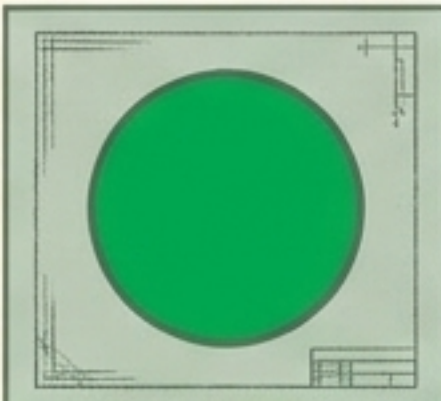
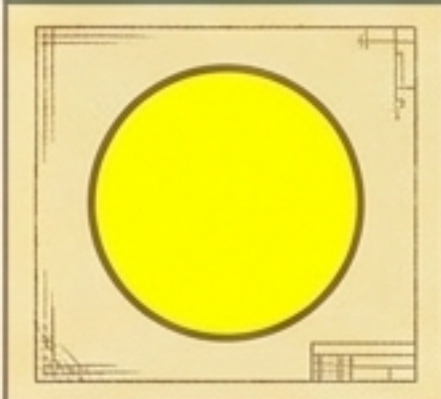
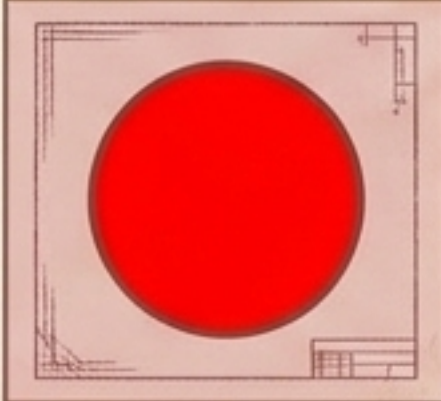
“「想爸爸媽媽的時候摸一摸它，
就像我們在你身邊。」

「我們之間有一條看不見的愛的線，
不管走到哪裡，我們的心都連在一起。」”

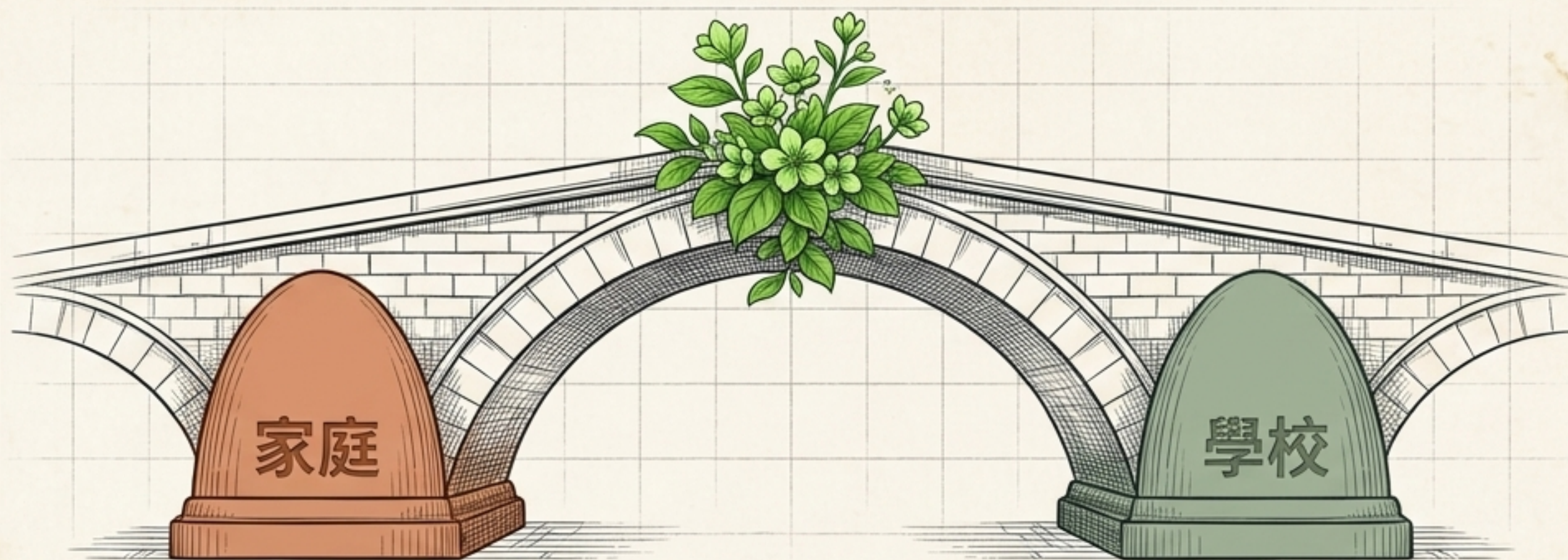
實體的物品，能有效安撫孩子在陌生環境中的不安。

適應期紅綠燈診斷表

大多數孩子在 2 到 6 週內會漸入佳境。請參考以下指標：

	放心	早上有點不情願，到校後很快投入；回家願意分享學校的事；情緒起伏逐漸平穩。
	留意	連續多日哭鬧未緩解；食慾或睡眠出現明顯變化；反覆說肚子痛/頭痛但查無病因。
	請聯繫我們	持續數週明顯拒學或極度退縮；身體症狀嚴重影響生活與上學；任何讓您擔心想找人談的時刻。

親師是同一隊的合夥人



信任與一致

孩子的成長，需要家庭與學校這兩個世界彼此信任、方向一致。及早合作，往往就能及早安頓。

在家接納，在校發芽

您在家裡的每一次陪伴、每一句接納與練習，最終都會在校園的土壤裡，開出自信的花朵。

開學這段路，我們一起走。出現黃、紅燈訊號時，請第一時間與導師或輔導室聯繫。

最後，寫給您的溫柔提醒



- ❖ 孩子的焦慮會過去，我的焦慮也會。今天不完美，沒有關係。
- ❖ 我不需要當完美的父母，只要當那個「一定會回來」的父母。
- ❖ 照顧好自己的情緒，就是給孩子最好的示範。

全方位輔導防護網：以專業與愛守護孩子的小學生活適應

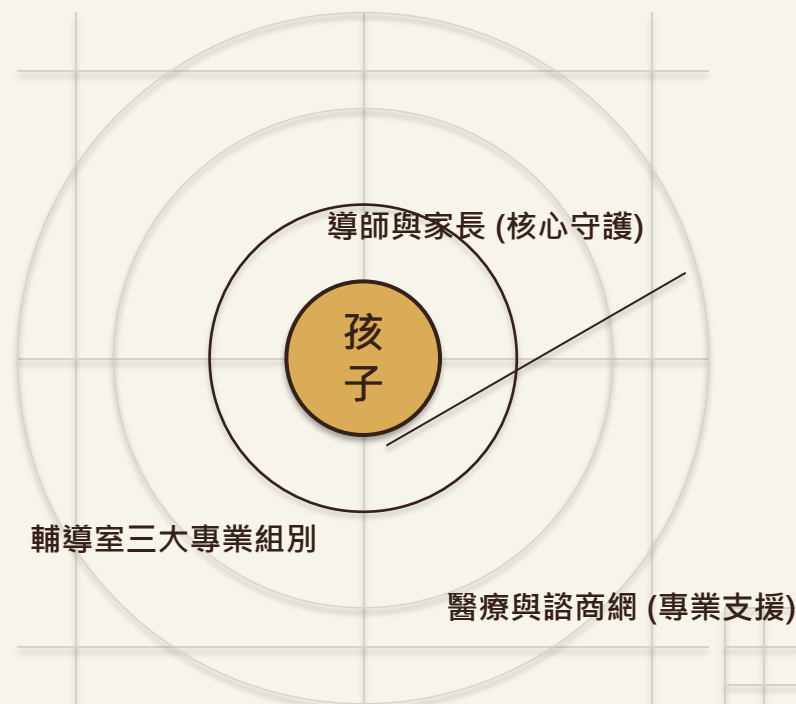
☀ 心靈陪伴與優勢開展

- 關懷支持 (Care)：細心接住情緒，提供溫馨安全空間。
- 諮商輔導 (Counseling)：專業個別與團體諮商探索自我。

🔗 科學導航與整合守護

- 生涯發展 (Career)：建立成長紀錄，系統性發掘獨特潛能。
- 資源整合 (Resource)：串聯特教、專業心理諮商與醫療網。

【全方位生態守護系統藍圖】



💛 歡迎家長和輔導室攜手守護孩子的身心靈發展，共同陪伴魔法種子安心踏出小學的第一步。

輔導組：厚植孩子心靈韌性與社會情緒適應

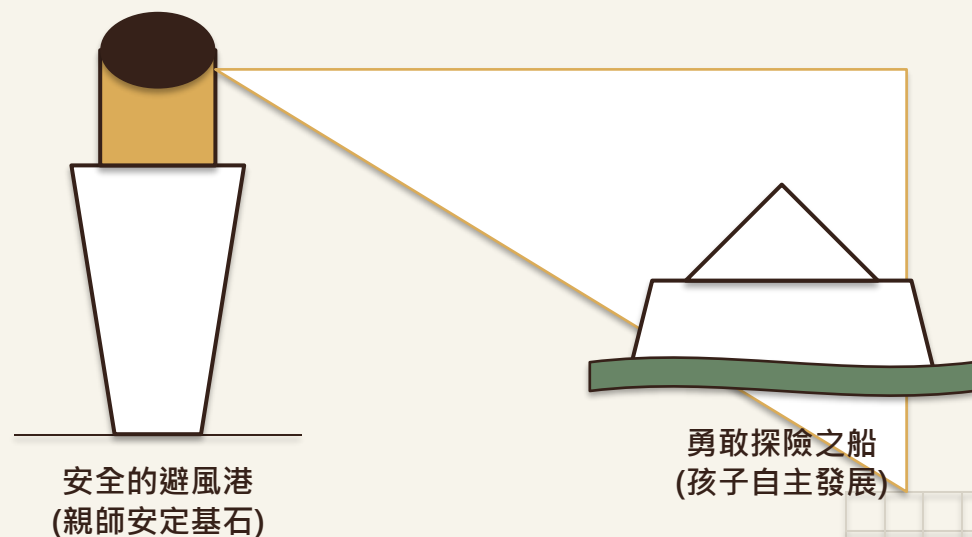
穩定適應：安撫新生分離焦慮

- 入學與班級輔導：舉辦迎新與適應活動，減緩抗拒心態。
- 親師溫馨同行：引導完美道別三步驟，建立生活新節奏。

情緒舵手：社會情緒學習 (SEL)

- 心靈教練引導：班級輔導課教授自我覺察與社交技巧。
- 專業個別陪伴：提供溫馨輔導室諮商與小團體心靈聚會。

【避風港與心靈探索導航藍圖】



 歡迎家長和輔導室攜手守護孩子的身心靈發展，共同陪伴魔法種子安心踏出小學的第一步。

資料組：科學探索優勢，架設親師共學之橋



優勢分析：學籍管理與潛能探索

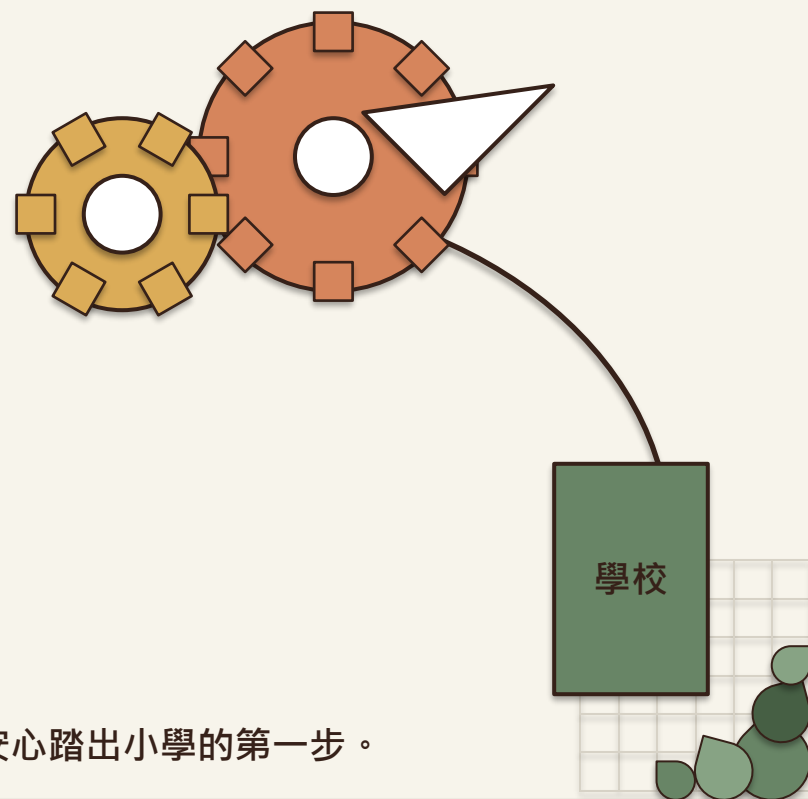
- 學生生涯成長檔案 (AB表)：完整留存小學六年觀察與紀錄。
- 科學化特質測驗：實施學習適應與優勢潛能測驗，發現超能力。



親師共融：教育諮詢與學習社群

- 多元親師學習圈：舉辦親職講座、家長讀書會與家庭教育資源。
- 精緻輔導刊物：定期編印特刊，分享最新科學教養心法。

【親師橋樑與科學數據推進引擎藍圖】



👉 歡迎家長和輔導室攜手守護孩子的身心靈發展，共同陪伴魔法種子安心踏出小學的第一步。

特教組：適才適性，量身搭建個別化學習鷹架

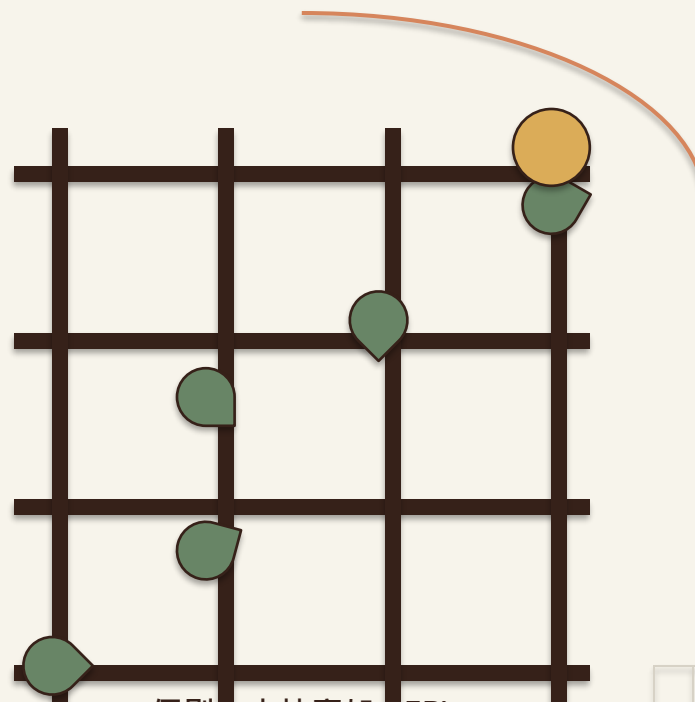
✚ 支持鷹架：鑑定安置與學習計畫

- 鑑定安置 (IEP)：精準評估需求，量身制定個別化教育計畫。
- 專業資源班課程：提供國語、數學抽離課程，建立學習自信。

🌈 融洽環境：治療團隊與融合校園

- 跨專業治療進駐：整合語言、職能、物理治療師與臨床心理師。
- 溫馨無礙融合：宣導多元尊重，建構無障礙全方位安心校園。

【個別化學習鷹架與彩虹防護網藍圖】



個別化支持鷹架 (IEP)
協助孩子自信成長、快樂綻放

🍌 歡迎家長和輔導室攜手守護孩子的身心靈發展，共同陪伴魔法種子安心踏出小學的第一步。