

陪伴孩子開學小補帖

親愛的家長：

突如其來的停課，要工作又要照顧孩子的您們辛苦了，要幫助很長時間沒在校園的孩子開學，想必心情一定既期待又有些擔心，學校在這裡邀請您陪伴孩子一起做好開學準備，您可以幫助孩子的是：

身心狀態的調整

1. **作息的調整**：作息的恢復，睡眠的調整，是第一要務。
2. **逐步減少 3C 時間、增加靜態活動**：漸漸讓孩子減少3C產品的使用，改成靜態活動來調整回到學校的心理準備。
3. **正常飲食多運動**：恢復正常的飲食，減少糖分開始運動，增強孩子的抵抗力與好心情。

開學的準備

1. **協助孩子做學用品的準備**：孩子是否有添購的需求？尤其必要的防疫物資備齊了嗎？
2. **開學的線上學習準備**：疫情變化下，隨時有可能變為線上學習，是否備妥線上學習的硬體設備、軟體資訊，以及各種平台的帳號密碼是否還能使用。
3. **與導師的密切聯繫**：當有任何防疫、學習的資訊，除了胡適國小的網站，導師班群裡資訊，隨時注意不漏接。

開學症候群

面對開學，孩子在情緒上可能有焦慮、緊張、害怕、抱怨、生氣等等，身體上伴隨著頭痛、肚子痛、睡眠不穩、食慾不佳，較嚴重還可能產生不願意上學。當發現孩子有以上狀況，除了上述的身心狀態調整，您還可以：

1. **傾聽、理解、對談**：
 - (1) **傾聽**：先不評價聽聽孩子想說什麼。
 - (2) **理解**：重述孩子想說的重點，聽懂孩子說的話。
 - (3) **對談**：和孩子聊聊這個感覺，支持他的情緒，做些放鬆舒緩的活動緩解這個情緒。
2. **新環境的心理預備**：
 - 一、三、五年級的孩子，家長可以事先帶孩子從學校網站上了解校園，從校園風景到學校行事曆，有心理準備知道面臨的生活。

身心的照顧

在照顧孩子的當下，別忘了照顧自己，家長好、孩子就好，您的身心狀態，也正是孩子學習的對象！

