

# 新北市汐止區北港國民小學

## 112 學年度新生家長座談會



時間:中華民國 112 年 8 月 30 日上午 10:10

地點:視聽教室



# 目 次

一、活動流程·····	1
二、認識行政處室·····	1
三、校長教育理念·····	3
四、校務報告	
1. 教務處·····	4
2. 總務處·····	5
3. 學輔處·····	7
五、陪孩子適應小一生活·····	10
六、親職教育分享·····	12

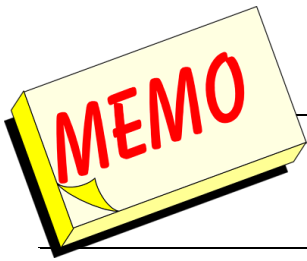
# 新北市汐止區北港國民小學 112 學年度迎新活動暨新生家長座談會活動流程

## 一、活動流程：

活動內容	時間	主持人	地點	備註
星光大道迎新活動 (介紹一年級導師)	09:00--09:40	輔導室	中庭花園	1. 09:40 通知家長前往視聽教室 2. 迎新活動後，導師帶領新生進教室，進行導師時間
校長贈書、家長會長贈送禮品，並與新生家人（祖孫三代）合照				
家長簽到並填寫新生資料	09:40--10:00	輔導室	視聽教室	
◎校務說明 校長致詞與校務報告 (介紹處室主任、組長及護理師) 家長會會長致詞 志工隊隊長致詞 處室主任報告 護理師衛教宣導 ◎Q&A 時間	10:10--11:10	校長 家長會長 處室主任	視聽教室	
參觀教學環境				
	11:20--11:40	低年級導師、新生、家長	北港校園	
相約家長日	11:40~	學輔處		1. 提醒家長 9 月 9 日參加家長日活動 2. 新生 12:00 放學

## 二、認識行政處室：

校 長		林素滿	北港大家長
教 務 處	教務主任	王仲萱	統籌教務業務
	教學組長	黃虹雁	規畫辦理教學相關工作
	註冊協辦	張晨暉	學生轉學、學籍資料等業務
總 務 處	總務主任	林柏羽	統籌總務業務
	事務協辦	吳杏梅	學校硬體設備維護、更新、小額採購
	幹事/出納/文書	李明珠	文書資料整理、出納工作
	午餐秘書	張晨暉	學生營養午餐相關事宜
學 輔 處	學輔主任	尹承貴	統籌學務工作、學生輔導、特教相關業務
	學務組長	林世昌	學生相關事務規劃辦理
	體育協辦	林子晴	體育相關活動辦理執行
	護理師	李佩真	學生健康與衛生相關事務





形塑「學生開心、家長安心、老師用心」親師生齊心合作的溫馨校園；以學生為學習主體，秉持教育初衷關懷弱勢學童、重視品德教育、適性揚才、激發潛能、提供學童自我實現舞台肯定自己，進而創造未來；增進教師專業知能、提升學生學習成效、鼓勵家長參與校務發展，建立親師生正向發展，營造社區與學校為夥伴關係。

- (1)、健康生活：健康成長，適性發展
- (2)、快樂學習：快樂自信，多元學習
- (3)、創新精緻：關懷弱勢，全人教育
- (4)、合作永續：發展群性，團隊合作

活力北港，快樂學習，健康成長，親師合作，共創全人發展，營造優質新（心）北港。



- 1、教務處工作目標：協助老師「全心教學」，學生「用心學習」，有熱誠的教師是學校的資產，有快樂的學生是我們的寶貝。
- 2、我們的課程目標：培養一個「愛與活力」、「快樂生活」、「全能開發」、「智慧創新」的北港小寶貝。
- 3、本校為**自我領導力燈塔學校**，七個習慣的推行已邁入第7年，所有老師無不用心規劃課程，提供孩子做自己主人的機會。您的孩子有幸能於踏入校園就接受自我領導力的薰陶，培養7個好習慣，也請家長支持學校，和您的孩子一起學習7個習慣！
- 4、因應小一全面推行十二年國民教育，2節英語教學納入正式課程。用意為讓學生及早接觸英語，透過活潑化、樂趣化等教學活動，豐富學生英語學習體驗。
- 5、推展「全校閱讀運動」，塑造學習型組織；鼓勵「親子共讀」，營造書香家庭。學校安排每天晨讀10分鐘-20分鐘，星期二師生晨光共讀。期盼家長與學校配合，在家也能陪伴孩子從事閱讀相關活動，奠定終其一生愛閱讀的好習慣。教育部致贈每位小一新生閱讀福袋1本新書。
- 6、建立良好習慣（運動習慣、生活習慣、學習習慣、閱讀習慣、思考習慣），預約幸福人生。本校早上八點晨光時間安排**周一運動日、周二共讀日、周三母語日及英語日、周四環保日、周五學生自治日等**，希望養成學生良好的閱讀習慣及生活習慣。
- 7、「學做人、學做事、學知識」重視生活知能、回歸教育本質一把每個孩子帶上來。
- 8、一年級每周作息：**星期二讀全天**，下午4:00放學。**其餘(星期一、三、四、五)讀半天**，吃完學校自立午餐12:40放學。
- 9、一上前10週進行注音符號教學，老師會依據課程進度按部就班教學，請家長在家也陪伴孩子學習，以耐心與愛心多予鼓勵，不急不徐，穩健成長。
- 10、開辦課後照顧班:上課時間星期一、三、四、五下午12:40-16:00，8 /31(四)開課，1/18(四)結束。
- 11、落實推動母語教學:開設閩南語班、客家語班(待教育局媒合)、阿美語班、泰雅語班(遠距)、噶瑪蘭語(遠距)、卑南語班(遠距)、太魯閣語班(遠距)、越南語班、印尼語班、泰語班(遠距)，以及臺灣手語班(遠距)。
- 12、因應數位學習重要政策，請家長配合導師確認孩子能在家中運用電腦、平板或手機登入**學生個人的親師生平台帳戶**，使用 Google Classroom 以利線上授課進行之所需。

「Google for Education 學習手冊」北港首頁有連結供下載



- 13、北港國小校園網站，歡迎多加利用。請掃描北港校網首頁 QRcode

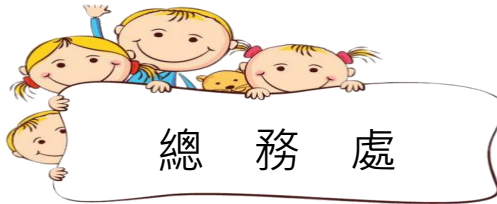
或網址連結 <https://www.bkes.ntpc.edu.tw/>





家長操作說明，可至北港網站首頁→處室公告查詢(掃描 QRcode)

或網址 [https://www.bkes.ntpc.edu.tw/p/406-1000-5115\\_r57.php](https://www.bkes.ntpc.edu.tw/p/406-1000-5115_r57.php)



**總務處報告：**

**林柏羽 主任**

**(一) 建構安全的環境，營造美麗的校園：**

- 1、正常上課期間加強門禁管制，確保學生安全，定期檢查學校各項設施（飲水機、電梯、電器、高低壓變電站等定期保養維修）。
- 2、校園遊樂器材隨時檢修、定期維護，確保學生遊戲空間安全。（遊戲器材更新工程已報教育局申請）。
- 3、開學前已完成水塔清洗及全校飲水機之水質檢驗，均符合規定，敬請安心飲用（提醒孩子自備茶杯、茶壺）。
- 4、本校位處山區、蚊蟲較多，定期與公所配合進行消毒並自主消毒，但仍請家長提醒孩子避免蚊蟲叮咬，總務處有採購防蚊液放置健康中心，如孩童有需求可至健康中心使用，但如具過敏體質學生應避免。
- 5、強化美化綠化校園，佈置優質學習空間：定期完成校園草皮修剪，綠美化環境，校園環境整理、校舍及設備修繕、消防安檢、電梯每月定期保養、風雨操場開放使用、紅土跑道現正進行 PU 跑道鋪設工程(預計 10 月驗收完成)、自立午餐廚房鍋爐定期保養、廣播及電話系統修繕更新等。
- 6、新大樓 1-3 樓廁所已改建完成，新大樓 4-5 樓及專科大樓廁所將在今年進行設計規畫招標作業，預計明年 10 月改造完成，打造更優質如廁空間。
- 7、汐止多雨，現正在進行南北棟大樓斜屋頂整修工程，期望防漏並維持廊道安全。

**(二) 支援教學，滿足學習，扮演最好的後勤部隊：**

- 1、支援教務、學輔相關活動，提升教學品質。
- 2、購置教學各項設備，滿足教師教學需求。
- 3、建構多項軟硬體建設，賦予教育意義。
- 4、六年級增班添購新式課桌椅 40 套，一年級新生提供午餐防疫隔板桌墊；桌椅若有個別需求要調整者，請老師洽總務處協助調配。

**(三) 善用社會資源，強化學生家長會功能：**

- 1、感謝家長會引進社會資源（人力、物力、財力），協助教師教學、充實學校設備。
- 2、歡迎加入本校學生家長會，親師合作為孩子打造最佳學習園地。  
\*預定 9/9(六) 召開第 1 次班級家長會(家長日)，改選班級家長代表（每班 2 名）。  
\*預定 9/15(五) 晚上 7 點召開班級家長代表大會並改選家長委員，如未收到開會通知單請洽二年級-家長會幹事孟佳老師(實際召開日期以開會通知為準)。

- 3、爭取各方捐款及教育局早餐券，補助貧困學生：如有家庭突遭變故或其他因素繳不起午餐費、代收代辦費者，請家長向各班導師提出申請補助並提供相關證明文件。

5

❶午餐費補助：家庭突遭變故請於 9/5（二）前向導師提出申請（總務處午餐秘書辦理）。

❷代收代辦費補助：無力繳交者請於 9/5（二）前向導師提出申請（註冊組辦理）。

- 4、開辦學校教育儲蓄戶，儲蓄愛心撲滿，打造孩子學習的幸福。有需要募款補助者請向導師或學輔處申請；想要捐款助人者也可以向總務處洽辦。

#### （四）辦理學校自立午餐，加強營養衛生教育：

- 1、自立午餐好處多：自立午餐以全校參加為原則，無特殊原因（例如身體因素或素食）請儘量讓孩子參加，給孩子多一份合作學習的機會。
- 2、採用便利商店繳費、學校家長兩方便：午餐費（整學期繳交 2 次，1 餐 50 元\*當月用餐日數）、課輔費（整學期一次繳），請使用免手續費之網路轉帳或至便利商店、金融機構繳費（手續費 6 元）或台灣銀行（免手續費），收費部分如有不清楚可洽總務處出納組，將細心為您解說。
- 3、正確飲食習慣從小培養：少油、少鹽、少糖、少添加、高鈣、多蔬果；天天五蔬果，健康跟著我。請家長共同協助指導，從小學習健康管理，預約健康人生！
- 4、物價上漲、資源有限，請指導惜福感恩：養成「吃多少煮多少、煮多少吃多少」減少廚餘，把飯菜吃光光。（以零廚餘為目標，午餐如有剩飯菜，可提供貧困學生，請向導師申請。如因故需停餐請事先告知，以便食材減量及退費。）
- 5、新北市全面施行每週提供安心蔬菜、每週一日有機蔬菜，感謝拱北殿周董事長女兒以及許多善心人士定期及不定期的捐款挹注，讓學校自立午餐品質越辦越好。

#### （五）推動節能減碳、以行動愛地球：

- 1、節能減碳，從「自己」做起：隨手關燈關電扇，拔掉不用的插頭，節能減碳愛地球。
- 2、養成隨身自備環保杯、環保筷、環保袋等好習慣：配合環保署紙杯減量方案，機關學校集會活動不提供紙杯、塑膠杯及杯水，務請共同響應與會時自備環保杯。
- 3、自立午餐實施每二週一天「蔬食餐」，請指導學童為自我及地球的健康在生活中實踐。
- 4、辦理節能減碳設施設備改善（省電燈具、變頻電器、雨水回收等）實踐低碳生活

結語：期許建構一座低碳永續的北港園地，將節能減碳的價值觀，灌輸給北港的每一位孩子！



## 學輔處報告：

尹承貴 主任

處室工作目標：師生安全第一、營造友善、安全、溫馨的校園。

落實生活教育，養成良好習慣。

關懷弱勢、照顧好每位學生。

辦理多元活動，打造學生展能的舞台。

### (一) 安全守護網

A 上放學時間：上學--上午 7:20~7:50

放學--週二下午 4 時

星期一三四五中午 12:40

B 早到生安置：請指導孩子遵守 7:20~7:50 到校規定，早到將安置在藝文教室前走廊至 7:20 再進教室。

C 中途離校或外出：因故提早離校或外出，均需由導師審核離校事由，簽發外出單，家長到校，始得離校，保障學生安全。

D 愛心導護商店：學生上放學途中遇偶發事件〈如霸凌、陌生人跟蹤等〉，或需緊急連絡家長及學校，可請求導護商店協助。

E 接送區規劃：

1. 開車：全家便利商店 對面路邊(3 個車位大) (275 巷—汽車於上、放學時間避免進入，以免造成交通擁擠)。

2. 機車：汐萬路校門口 (學生徒步進校)  
進 275 巷校門口

3. 徒步：通過交通崗、走紅磚人行道進校  
交通崗：275 巷、祥雲街口

F 搭校車：汐萬路三段及八連路的學生 (含柯子林、瑞士、堪農、明圓山莊、及烘內分班附近)

G 進出校園：

一、統一由警衛室旁進出校園：

自主配戴口罩、量測體溫、生病不入校

二、家長入校：

A、不可進入班級教室 B、物品託放警衛室

### (二) 從生活中，培養良好習慣

#### 1、健康的飲食：

A 請儘量讓孩子吃完早餐再到學校，為一天的活力把關。

B 請為孩子準備水壺或水杯，鼓勵喝白開水減少含糖飲料。

C 可準備高纖餅乾或麵包，勿帶零食到校，為孩子的健康把關。

#### 2、整潔的儀容：

A 本校無制服，上學服裝力求整齊、清潔、合宜，為孩子氣質加分。

B 為孩子準備輕便雨衣放書包，預防突然下雨(為了安全，請勿帶傘)。

C 定期修剪指甲，攜帶手帕衛生紙，養成良好的衛生習慣。

**3、健康促進 85110：**養成規律的作息、良好的運動及衛生習慣。

每天睡滿 8 小時，天天 5 蔬果，3C 少於 1(電腦、電視、電動及電話使用時間少於 1 小時)，每 1 天運動三十分鐘，喝 0 含糖飲料(白開水最好)。

**4、視力保健：**預防高度近視必需從小開始，尤其在小三以前就發生近視的小孩更需加強眼睛的保護。

- (1) 增加孩子戶外活動的機會，讓眼睛望遠休息。
- (2) 隨時遵守 3010 法則，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- (3) 燈光照明要適當，看書寫作業姿勢要正確，保持 35~40 公分的距離。
- (4) 減少 3C 產品的使用，不讓孩子成為低頭族。
- (5) 每半年或一年定期做視力檢查

**5、牙齒保健：**學生中午用完餐後的五分鐘為學生潔牙時間，請各位家長幫忙準備潔牙工具(牙刷、牙線)，在家也協助指導孩子做好潔牙活動。

**6、體格發育：**請家長留意書包重量，減輕孩子重量負荷，讓體格正常發育成長：

1. 準備適合書包：重量以學生體重之 1/8 為原則。
2. 整理書包習慣：按課表帶書及用品。
3. 準備工具書、文具：幫孩子在家、在校各準備工具書(字典、辭典等)
4. 協助寶貝調整書包雙肩帶，緊貼腰背。

建議採雙肩背負書包為宜。

**7、疾病防治：**(1)孩子發燒或感染腸病毒，就醫不入校，康復再到學校。

(2)學生在校發燒，疑似流感、新冠病毒等症狀，為避免病情加深及疫情擴散，會通知您盡快帶孩子就醫，如有不便之處，請多包涵。

**8、健康生活：**健康促進 85110，養成規律的作息、良好的運動及衛生習慣。

每天睡滿 8 小時、天天 5 蔬果

3C 少於 1、 每 1 天運動三十分鐘，喝 0 含糖飲料。

**(三)多元的活動**

- A 教育體驗活動：配合品德教育、生命教育、性別平等教育…等，辦理宣導或體驗活動，認識自己、建立自信，培養服務學習精神，於生活中實踐。
- B 節慶系列活動：配合兒童節、聖誕節、萬聖節…等，規劃活動，讓孩子從活動中學習感恩他人，進而付出回饋，提升自我的價值。
- C 多元社團活動：開設多元社團，提升孩子的才能與自信，提供孩子展能的舞台。
- D 親職增能活動：辦理親職講座，提供家長團體汲取教養新知，以解決生活中教養的迷失與困境。

**2、輔導支持體系**

- A 初級預防工作：辦理各類輔導活動進行預防性的輔導工作。
- B 提供諮詢輔導：發現學生在學習活行為上有需要協助的地方，除了提供諮詢，也進行相關輔導介入，以了解孩子確切的困難及需求。
- C 跨專業整合：當孩子的行為情緒需要更進一步的協助，邀集特教老師、心理師、社工師共同協助，以整合孩子所需要的協助及資源。

### (三) 親師合作，攜手成為教育合夥人

#### 1、「新家庭運動-幸福家庭 123」：

每 1 天，至少花 20 分鐘，陪孩子做 3 件事(閱讀、遊戲、分享)

#### 2、關心孩子學習：

每天親簽孩子的聯絡簿及作業，傾聽孩子訴說在校的事，分享喜悅、分擔憂慮，陪孩子一起面對。

#### 3、與導師溝通聯繫：

導師和家長是陪伴孩子成長的教育合夥人，適時與導師保持繫，有效溝通交換意見，共同尋求並建立妥當合適的理念教育孩子，並學會放手。

#### 4、可加入學校家長或志工團體：

讓您更瞭解學校，融入孩子的學習生活。

#### 5、孩子請假記得主動聯繫：(新北校園通 APP)

A 事假：請先告知，或利用聯絡簿和導師聯繫。

B 病假或臨時請假：請家長先以電話聯繫導師或撥打學校請假

專線 TEL：(02)26462832#13、14、15

#### 6、善用新北市家庭中心資源：

服務內容包含夫妻相處、親子溝通、子女教養、情緒調適、生活適應、家庭資源……等)

A 網站：<http://family.ntpc.edu.tw/>

B 諮詢專線：(02)412-8185(幫一幫我)

結 語：優秀是教出來的，孩子的成長需要家長的陪伴

老師用心教學更需要家長的支持

親師溝通合作

成功帶起每個孩子



## 陪孩子適應小一生活

(節錄 100.8.18 國語日報家庭版，作者：楊淑域)

「我家寶貝終於上小學咯！」看著孩子穿上制服，背著書包走進校門，許多父母的心中一定憂喜參半。

上學如同爬階梯，而幼稚園到小一的這層階梯，要比小一到小二高出許多，是孩子由幼兒蛻變成兒童的一大轉捩點。信誼基金會針對教養問題做過調查，「入學適應」名列「十大教養問題」之一，可見孩子上小學的適應問題值得關切。

在欣喜孩子即將步入學習新階段之際，父母的陪伴協助，是孩子能否順利適應小學生活的重要關鍵。以下提出幾個步驟，與家有小一新生的家長分享。

### 步驟一 大手牽小手 校園走一走

面對陌生環境，孩子容易產生憂慮、害怕的負面情緒。建議家長利用暑假，帶孩子到校園玩耍，練習聆聽上下課鐘聲，為孩子介紹最常使用的空間，例如：一年級的教室、哥哥姐姐的教室、教師辦公室、健康中心、廁所、遊樂場、放學接送的位置等。

每到一處，可以在孩子耳邊輕輕叮嚀，例如駐足在孩子未來的教室前，可以跟孩子說說「學校的爸爸、媽媽」會對他好，增強孩子對老師的正面情感；提醒孩子遇到困難，可以隨時去找老師；同時看看教室裡的擺設，要孩子猜猜自己會坐在哪個位子。

如果走到廁所，可以指導孩子正確的如廁方法：先關上門，把小腳擺在最適合的位置，然後才如廁；上完廁所要記得沖水，再把衣服穿整齊，並且養成洗手的好習慣。

遊樂場是孩子的天堂，家長可以陪孩子盪秋千、溜滑梯、玩翹翹板……，遊戲規則及注意事項都要在遊戲當下適時引導。在認識學校環境的過程中，每一個細節都應該在情境下仔細的練習一次，當孩子對環境多熟悉一分，不安與焦慮感就會減少一分。

### 步驟二 訂定作息表 調整生活步調

當孩子步入小學階段，就代表「規律」成為生活中的必須守則。家長的生活作息深深影響孩子的步調，親子可以共同訂定一份生活作息表。

首先，訂出每晚上床時間，引導孩子思考放學後到上床睡覺前，有哪些該完成的事項，如何安排才能做最有效的運用。作息時間表訂定後，試著做做看，不斷實驗修正，找出全家都能接受的模式與時間表。

全家養成規律的生活習慣，孩子才有從容的時間，在家享用豐盛的早餐，為一天的學習儲備滿滿的精力。

### 步驟三 培養自理能力 有助融入學習

孩子步入小學後，很多事都要自己來，例如拉拉鍊、扣扣子、翻領子、綁鞋帶等基本能力要具備，尤其是紮衣服的動作，在家要多練習。還要教孩子整理書包，養成自我負責的習慣；並且學習在三十分鐘之內用完餐，養成餐後潔牙的習慣。

父母應該開始放手，把責任交給孩子，讓孩子試著做家事，例如：掃地、洗抹布、擦桌椅等，從中學習做事能力，有助於快速融入學校生活。

### 步驟四 工欲善其事 必先利其器

在為孩子購置學用品時，應力求安全實用，花稍的設計款式容易吸引孩子把玩，而無法專注學習。鉛筆是低年級孩子最佳的學習工具，但不建議使用自動鉛筆，因為自動鉛筆的筆心細，容易斷，損壞率高，會增加孩子寫字的困擾與挫折感；最好使用HB三角筆。

此外，為孩子布置一個屬於他自己的讀書空間，保持書桌的整齊清潔，孩子才能專心學習。在固定的時間、地點陪孩子做功課，並且適時調整坐姿與握筆方式，能引導孩子寫出一手好字，養成良好的學習態度與習慣。

### 步驟五 善用聯絡簿 溝通無障礙

教師是家長的教育合夥人，家長若能了解、配合學校與班級的教學活動，與教師密切聯繫，陪孩子一起成長學習，那麼孩子的學習之路將會越走越有信心。

親師溝通的管道除了每學期舉辦的親師座談會，透過班級網頁中各項活動訊息、學生作品、班級行事曆等，也是了解孩子在校學習狀況的方式。

此外，聯絡簿是更即時的溝通平臺，能透露孩子的生活學習情形，因此每天的簽名閱覽不可少。若問題較為複雜，無法三言兩語表達時，父母應主動與老師約時間見面或打電話溝通。父母若能扮演好孩子與老師之間的橋梁，不但能幫助孩子越過一道道成長關卡，更能增添親子、師生之情。

「上小學」是喜悅又充滿希望的事，孩子的第一次學習之旅，需要家長的陪伴與支持；多些耐心與等待，給孩子多一點時間調適，孩子才能快樂的學習、成長。

## 「小學新鮮人家長症候群」檢測表，了解爸媽是否過度緊張

資料來源：林麗玲老師／MBPS 正念親職教養系統創建者

2017 年 09 月 22 日

文：林麗玲老師／MBPS 正念親職教養系統創建者

即將上小學的小朋友，要面對一個不同於幼稚園的學習內容、生活環境、人際關係……身為小學新鮮人的父母，您會有以下擔心或想法嗎？

1. 以前上幼稚園就哭哭鬧鬧半天，上小學能順利分開嗎？
2. 有作業了，有正式課程了，孩子不知道是否跟得上？
3. 在幼稚園定不下來跑來跑去，上小學又需要更強的專注力，怎麼辦呢？
4. 同學變多了，孩子和新同學會有好的互動嗎？能保護自己嗎？
5. 小學老師會不會嚴格很多？如何和老師溝通才不會被老師誤會呢？
6. 如果孩子表現不好，老師會不會認為我不負責任？
7. 我的孩子只要學習新的事物就容易放棄，小學有這麼多科目，都不想學怎麼辦呢？
8. 別的小朋友都提前學了很多功課，我的孩子沒有上過輔導班，會被甩很遠嗎？
9. 作業都要家長輔導和檢查，我也不知道方法，怎麼辦呢？
10. 這麼多新的事情要面對，好煩喔！

以上的想法，您出現幾個呢？如果有 8 題以上而且伴隨焦慮感，可能要小心自己進入【家有小學新鮮人症候群】的狀態了。

擔心與害怕，都是身為小學新鮮人的父母會有的，但父母如何面對與因應，將影響自己和孩子的生活品質，更重要的也深刻影響孩子的適應能力與狀況。

比如說：

假設您去接孩子，見面就拉著孩子的小手要背九九乘法表；吃飯時，開始念經：「不要動來動去、要坐好，吃個飯都像蟲一樣，怎麼專心上課」；每天晚上花很長的時間要小孩複習功課；努力拜訪老師，不斷跟老師說孩子有多麻煩、請老師擔待；每天晚上抱著小孩說：「你上學後，我都好寂寞」.....

如此，孩子不僅要面對新生活壓力，還得應付父母施予的壓力，那真是太不容易了！

父母會很想在孩子上小學時做一些事，但是請別用擔心與害怕為出發點，若以解決父母的擔心與害怕為目的，焦點就會一直放在要解決「我們的」問題，而不是孩子的需要。

這樣和孩子的關係反而會變得緊張，因為孩子感受到的是爸媽害怕下所施的壓力，是要解決爸爸、媽媽的擔心，而不是被瞭解、被支持及解決「我」的問題。

換個角度，來看看剛上小學的孩子，除了期待和大朋友一樣背書包上學去、可以有自己的新文具的心情之外，什麼是他們所疑惑及害怕的呢？

採訪了一些小學新鮮人，他們的心情是：

功課會不會很多？有什麼？會不會很難？

在哪裡上課？操場大嗎？

我還可以像現在有玩的時間嗎？

小學會玩些什麼呢？

小朋友會不會罵人？

考試考不好老師會很凶嗎？會不會挨打？

媽媽（爸爸）會要我一直做功課、一直練習嗎？

在這麼多的未知與擔心下，孩子到底需要大人什麼樣的支援，會更有能量去面對人生新階段的挑戰？

以下想法及做法提供給家長參考：

1. 把學習的責任還給孩子，包括功課、規則、照顧自己、人際..... 父母在旁當情感支持者及引領思考的人。

如：經常以第三者客觀地詢問孩子：「哇！你都怎麼安排和克服上課四十幾分鐘都不能亂跑，一直坐在位置上的呢？」

若孩子提出的方法能解決問題，請別吝嗇給與鼓勵，假如孩子有不清楚的地方，請孩子當小記者研究一下環境的規則和你分享。

總之陪著孩子，用他的方法解決他的問題。

2. 以喜悅的心及包容的心，陪孩子及自己渡過此轉換期，給孩子和自己多一些時間成長。

3. 分清：我是我，孩子是孩子，孩子不是父母的成績單，沒有人可以評價父母，只有自己可以論斷自己。

4. 用平等的立場與老師成為合作體，以請老師幫忙的立場與其溝通。

有一個溫暖的家可以成為後盾，家裡的成員才能全心全力的在自己的戰場作戰。你是，我也是，而我們的孩子更是。

讓我們一起為小學新鮮人加油！