

# 新學年新挑戰

## 家長錦囊



### 01 子女的適應需要

|      | 暑假            | VS | 開學後                  |
|------|---------------|----|----------------------|
| 生活作息 | 生活較自由，作息時間彈性大 |    | 需要早睡早起，按時返校，重新適應規律生活 |
| 人際關係 | 多與家人、熟悉的朋友相處  |    | 要認識新老師/同學，適應新社交圈子    |
| 活動環境 | 環境及內容較輕鬆      |    | 面對新學校或課室、新科目或學習模式    |

### 02 留意子女的壓力

#### 身體表現

飲食變化、睡眠困難、疲倦、身體不適

#### 行為變化

社交退縮、拖延、不願上學

#### 情緒反應

煩躁易怒、缺乏動力、經常流淚、變得敏感

#### 認知表現

經常自我否定、難以集中、成績下滑、思緒混亂

### 03 家長可以這樣做

- 給予情緒支援
  - 先關懷一下自己的情緒，讓自己有能量去照顧子女的需要
  - 在子女適應新學年期間，多陪伴子女及表達關心，建立子女的安全感
  - 多聆聽並尊重子女的想法，建立良好的親子溝通
  - 肯定和接納子女情緒，例如：「當我們遇到新挑戰時都會緊張的，我也試過有這樣的感受。你可以告訴我你憂慮的事，讓我和你一起分擔。」
- 善用支援網絡
  - 參與學校的家長活動，了解子女的校園環境和學習情況，並與老師保持良好溝通
  - 有需要時主動尋求老師、社工或輔導人員的協助

