



主題名稱：作伙來運動

班級老師：宋芸蓁、黃玉芳老師

出刊日期：112.08.04

【活動摘要】

團討活動：認識星星班、製作父親節禮物

節慶活動：親情繪本-抱抱、父親節作品。

大肌肉活動：模仿動物行進方式。

生活常規：生活禮儀(如：打招呼用語、以及請、謝謝與對不起)、餐前清洗手部、戴口罩等衛教宣導、整理書包。

【主題活動分享】

相處一週以來，發現星星班的孩子們活潑開朗，活動力也是超級棒；本週主要讓孩子適應及熟悉學校環境(老師、同儕)，雖大多數孩子剛開始會難過想爸爸媽媽，但在老師們的安撫下(轉移注意力)，都可以漸入佳境，同時孩子們也漸漸地在適應學校/星星班的作息呢！因此無論是與友伴互動或與老師的合作上，的確有慢慢進步的好表現，在此期待星星班孩子們有更多的學習熱忱和良善互助的行為哦；除了孩子之外，家長的支持與鼓勵是老師最強大的教學動力及後盾，期待能與您們合作，進行一致且相互配合的教養方式，幫助孩子在快樂中學習成長！



泡泡我來了



我會自己吃飯



繪本分享



大肌肉-鑽龍

~貼心小叮嚀~

- 112 學年親師溝通可透過電話、當面、line@、班刊、親師留言本…等五種管道。
- 基於衛生健康考量，幼兒每日上學口罩請使用口罩繩固定，避免脫落。
- 感謝家長於 8/1 開學近一週以來的合作，在往後的日子請與我們保持親師聯繫及合作關係哦！
- 每週五發下親職手冊，請簽名後於隔週一帶回。今日發下「幼兒接送時間須知、全園行事曆與幼童寢具清洗注意事項」，其中「幼童寢具清洗注意事項」請家長詳閱後簽名，並放置於親職手冊內下週一併交回。
- 發燒及生病不上課，請好好在家休息，當孩子需要吃藥時(需有醫生附上的用藥明細)，請務必填妥“托藥單”，讓我們可以清楚知道孩子吃藥的時間及確保用藥安全。(托藥單請和藥品放一起，如有需要請自行影印托藥單)
- 請家長協助孩子製作一份【幼兒小檔案】規格 A4 紙張，需要包含幼兒照片，內容不拘，將作為幼兒學習檔案封面之用途。
- 為祝福全天下辛苦的爸比或身兼父職的家長們父親節，學校將於下週 8/8(二)中庭舉辦音樂饗宴，歡迎爸比們或身兼父職的家長們一同共襄盛舉

家長分享與簽名~~

家長簽名：

鄧惠文：孩子首次上學，家長是否也有分離焦慮？

(親子天 2019-07-01 00:00 更新：2022-08-01 10:21by 精神科醫師 - 鄧惠文下雜誌 107 期
2019-07-01 出刊)

在協助孩子走出分離焦慮之前，家長需要先自己安頓身心，覺察「小孩獨立」對你帶來什麼新考驗？看到非常有趣的畫面，就是整間教室的小孩都在哭。有的小孩邊哭，邊觀察旁邊的人，情緒沒有很激烈；也有小孩像無尾熊一樣扒住爸媽或阿嬤身上，怎樣都不肯下來。

我的女兒第一天沒有哭，可是要求我絕對不可以走開，我承諾中午前都不會走，但在這中間，目睹了許多父母偷偷落跑，或是小孩被硬生生拔開的血肉模糊畫面。第二天再去學校時，有些孩子本來不哭了，反而是家長一直過去問：「你 ok 嗎？你不會哭喔？」然後，小孩又哭了。

有個朋友曾經跟我說，看到小孩不哭的那一刻，雖然有一點釋懷，但看到其他還在哭的小孩，心裡會有奇怪的聲音浮現：「難道你比較不愛我嗎？」「原來，你一天就可以脫離媽媽了？哪天結婚的時候，也是這樣笑著就走，不會回頭吧？」我的女兒是到第三天才開始哭，哭到所有人都跟我說，是因為我留太久的關係，造成孩子的依賴，好像全都是我的錯。我心想著，應該要快一點離開，可是，只要我一離開視線，女兒就開始大哭。我試著好好溝通：「媽媽先走開一下，如果有事情，可以叫老師打給我。」老師催促著我放心離開，但是，當我回頭望著她，那不知道是怨、是恨、還是害怕的眼神直視著我，淚就這樣靜靜的流下。

家長要先調整自己的心態

家長面對分離焦慮時首先要知道，家長的角色就是要幫助小孩學習，世上有許多不可兼得的事。小孩上學，他們一邊覺得學校有很多家長不能給的東西：新的朋友、新事物、學習，還有自我的成就感，可是另外一邊，他對於要割捨的東西，會有本能的依戀、失落感，當然也存在著恐懼。

此時，家長的心態會直接影響孩子。如果你看起來很歡樂，但是歡樂並不是無視小孩的焦慮，你能快樂、自信的容許小孩慢慢來，在旁邊幫他一步步適應，就是最好的禮物。可是，如果你心裡沒有好好覺察小孩獨立這件事，對你造成什麼樣的新考驗，就很容易讓小孩讀到你的依賴；小孩如果讀到家長的依賴，他就會放大恐懼、加深罪惡感，更離不開你，唯有先處理好內在的焦慮，才能進一步了解孩子的幻想及恐懼。比方說，有的小孩個性內向，學校第一天就要大家牽手玩遊戲、互相介紹名字，家長就要體認他的困難。另外，作息沒有調整好、睡不飽、吃的東西不適合、純粹生理上的抗拒跟累，都有可能造成孩子面對新環境的不適應。跟老師之間的配合也尤其重要。家長必須要克服內在微妙的心態，一定要讓小孩去依附老師，才可能幫助孩子適應環境轉換；但往往小孩太快依附老師的時候，家長又會有強烈的「被拋棄感」。

因此，如果有一天小孩放學回來，你叫他刷牙，他跟你說：「老師說不是這樣刷的。」你一定要高興，高興小孩對老師形成了依附，感恩這位老師，而不是去跟老師吃醋，去抱怨「為何小孩都只聽老師的，不聽家長的？」要知道，如果家長不先調適好自己的心態，小孩的分離焦慮就會很多，會被迫處在你的矛盾中。（採訪整理／邱紹雯）