



很高興歡迎您加入我們藍天班這個大家庭。進入這個新環境，孩子面對新同儕及老師，難免會有焦慮及不安情緒，這些都是很正常的。但在這裡，孩子也會學習與其他不同年齡層的孩子相處，結交新朋友，學習輪流、分享、表達能力...，也將體驗許多新鮮有趣的事物。相處一週以來，藍天班孩子們似乎漸漸地感受自己的成長，在與友伴互動上，有漸入佳境的好表現，期望親師間能共同努力合作，建立良好溝通管道，將有效協助孩子適應新環境，展開快樂的學校生活。而在未來的一、兩週新生孩子們的情緒仍然會有些起伏不穩定，但相信在老師的陪伴下，孩子們會一天比一天更好，爸媽的鼓勵也是孩子最大的行動力，我們一起努力加油，幫助孩子渡過這段成長的時期。

在此期待藍天班孩子們擁有學習熱情和彼此互助合作，也期待每位家長都能成為我們最熱情大方、最佳的神隊友哦，感謝您的合作！

### 【本週活動概況】

- ☺團討活動：認識藍天班、教室有哪些學習區呢？認識校園環境、我的爸爸
- ☺繪本分享：小熊學校(愛米粒)、海馬先生(上誼)、布朗克開開學(妙蒜工作室)、我喜歡爸爸(華碩文化)
- ☺體能活動：暖身操、肢體活動(跑、跳、蹲走、S型跑)
- ☺生活常規：收拾整理自己物品、勤洗手



暖身操



學習區操作



認識學習區

### ～藍天班老師的貼心小叮嚀～

1. 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。
2. 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。
3. 祝福全天下辛苦的爸爸 8 月 8 日父親節健康、平安、喜樂，父親節當日放學時間，中庭有音樂饗宴，歡迎您接送幼兒時，一同參與聆聽！
4. 感謝家長對於 8/1 開學近一週以來的合作，讓長大的藍天班孩子們勇敢走進校進入教室，在往後的日子請與我們緊密且友善保持親師聯繫及合作關係哦！
5. 今日，親職手冊內帶回 8 月份菜單、112 第一學期行事曆、幼童寢具清洗注意事項(詳閱並簽名)、幼兒接送須知(詳閱簽名)、通訊資料表(請詳填)，請放置於親職手冊內下週一交回。(手冊內頁資料參閱後勿拿出)托藥同意書尚未繳回者，也請盡速繳回。
6. 請家長協助孩子製作一份【幼兒小檔案】規格 A4 紙張，放入幼兒學習檔案封面之用途。
7. 發燒及生病不上課，請好好在家休息，當孩子需要吃藥時，請記得務必填妥“幼兒托藥單”，並附上醫生處方籤，讓我們可以清楚知道孩子吃藥的時間及藥量，確保用藥安全，及幫孩子戴上口罩和書包內放 5 個備用的口罩，幫助孩子的身體可以早日康復(托藥單請和藥包放在一起，以及請自行影印托藥單)。

### ～家長的分享～

<背面有親職文章參閱，也歡迎家長分享幼兒生活花絮>

家長簽名：

## 鄧惠文：孩子首次上學，家長是否也有分離焦慮？

(親子天下 2019-07-01 00:00 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)