

小一新生
家長必看!

10個小行動， 陪孩子穩定上學每一天

建立好習慣、培養好能力、守護孩子的未來



1 建立規律生活

- 固定睡眠、起床時間
- 三餐營養均衡
- 固定上下學時間
- 假日不要日夜顛倒

為什麼重要?

規律作息能建立生理時鐘，減少遲到、缺課與早晨情緒不穩。

舉例

晚上9點睡、早上7點起床，孩子精神更穩定，上學不慌亂。



2 培養生活自理能力

- 自己整理書包
- 自己收拾用品與清洗餐盒
- 準備隔天用品
- 練習解決小問題

為什麼重要?

孩子越能照顧自己，進入學校後越有安全感與自信心。

舉例

自己收好書包，就不容易忘東忘西，也更願意面對上學。



3 建立親子信任

- 每天15分鐘專心陪伴
- 聊天、閱讀、散步
- 聽孩子說話，不急著批評

為什麼重要?

願意向父母求助的孩子，遇到困難時比較不會用逃避或拒學來面對。

舉例

睡前聊一聊「印象深刻的事情」，孩子會更願意分享學校生活。



4 建立正向學校經驗

- 家長主動表達「好奇」(不評價)
- 鼓勵正向的人際互動經驗
- 肯定努力，而不只看結果

為什麼重要?

孩子若把學校和快樂、安全連結，未來比較容易維持就學動機。

舉例

「你今天很努力完成作業！」比「考幾分？」更能建立學習自信。



5 培養情緒表達能力

- 協助孩子說出感受
- 接納情緒，不否定
- 練習表達需求與求助

為什麼重要?

能表達情緒的孩子，比較不會把壓力悶在心裡，降低以拒學逃避問題的機會。

舉例

「我知道你很生氣，我們一起想辦法，好嗎？」



6 建立挫折容忍力

- 面對輸、錯、被提醒
- 一起討論「下次怎麼做」
- 多鼓勵、少責罵

為什麼重要?

學會面對失敗，孩子遇到考不好、被同學拒絕時，才不容易放棄上學。

舉例

「這次沒關係，我們一起練習，下次會更好。」



7 建立3C使用習慣

- 平日限制使用時間
- 睡前1小時不用手機
- 房間不放平板
- 一起討論影片看到什麼而非單純禁止

為什麼重要?

避免過度依賴3C獲得快樂與成就感，影響睡眠、專注力與上學意願。

舉例

每天最多1小時，剩下時間一起閱讀、運動或聊天。



8 培養人際互動能力

- 打招呼、維持乾淨整齊的外表
- 分享與輪流
- 說謝謝和肯定他人的話
- 遇到問題向老師求助

為什麼重要?

有朋友、有人願意一起玩，是孩子喜歡上學的重要原因。

舉例

主動說「謝謝」與「一起玩嗎？」能幫助孩子更容易融入班級。



9 建立家庭一致的教養

- 作息一致
- 規矩一致
- 獎懲一致
- 全家一起遵守規則

為什麼重要?

一致的規範讓孩子感到安全，也更容易建立自我管理能力。

舉例

全家約定「睡前不滑手機」，孩子較願意配合。



10 與老師建立合作關係

- 主動認識老師
- 有困難及早告知
- 相信老師是合作夥伴

為什麼重要?

親師越早合作，越能及時發現適應困難，避免小問題變成長期缺課。

舉例

若孩子連續幾天情緒低落，主動和老師聯繫，通常更容易找到原因。



! 家長需要留意的警訊

若孩子持續出現以下情況，建議儘早與老師或輔導人員討論：

- 常說不想上學
- 經常肚子痛、頭痛但檢查正常
- 作息日夜顛倒
- 長時間沉迷手機或遊戲
- 情緒起伏很大
- 經常與同學衝突
- 上學常遲到或請假



♥ 每一個小行動，都是孩子未來穩定就學的重要養分! ♥

新竹市學生輔導諮商中心關心您 ♥