

# 每月一篇

## 適應校園生活

駐幼稚園社工  
黃姑娘  
2024年9月



隨著新學年的開始，幼兒需要適應新的學習環境和日常生活，這可能會對他們的情緒產生不同程度影響。為了讓孩子順利度過開學適應期，以下有三個簡單方法：

### 1. 建立穩定的日常生活

與幼兒建立一個穩定的日常生活和作息時間表，讓他們有一個可預測的日常規律。這有助減輕他們的焦慮感，幫助他們更好地適應新環境。

### 2. 鼓勵情緒表達

鼓勵幼兒表達情緒，不論是喜悅、憂慮還是憤怒。家長可以和幼兒一起討論情緒，教導他們用言語或繪畫等方式表達情感，讓他們知道自己的情绪是被理解和尊重的。對於語言發展未成熟的孩子，家長可以與他們共讀情緒主題有關的繪本，增加孩子對情緒表達的詞彙和方法。

### 3. 建立正向的開學期望

和幼兒一起討論開學的期望和希望，讓他們知道學校是一個有趣和安全的場所。鼓勵他們分享自己的期待和擔憂，並給予肯定和理解，幫助他們建立自信面對新挑戰。幼兒情緒的理解和支持是他們良好適應的關鍵，讓我們與他們共同度過這個成長的過程吧。

本月是我在禮賢駐校最後一個月。回想這五年半於禮賢幼稚園的日子，感謝學校和每位家長的支持。接下來的駐校服務將由余姑娘接任，家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與余姑娘聯絡☺

祝 平安。