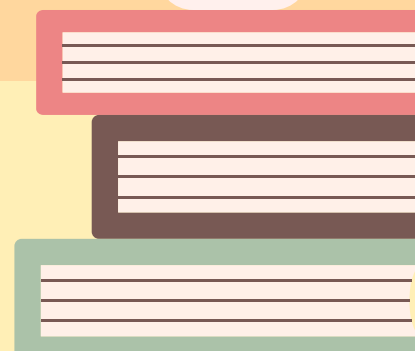
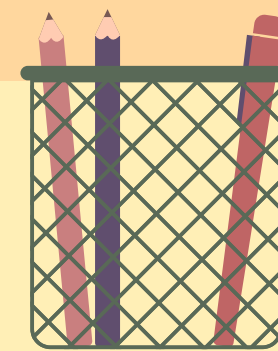
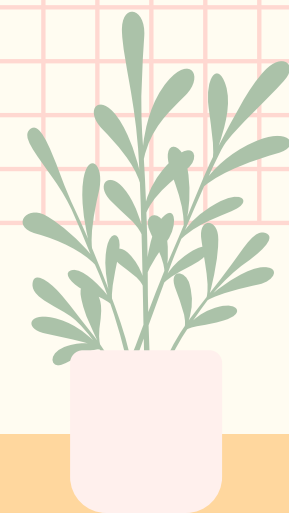




八月份輔導月刊

—開學特刊 × 親職教育—

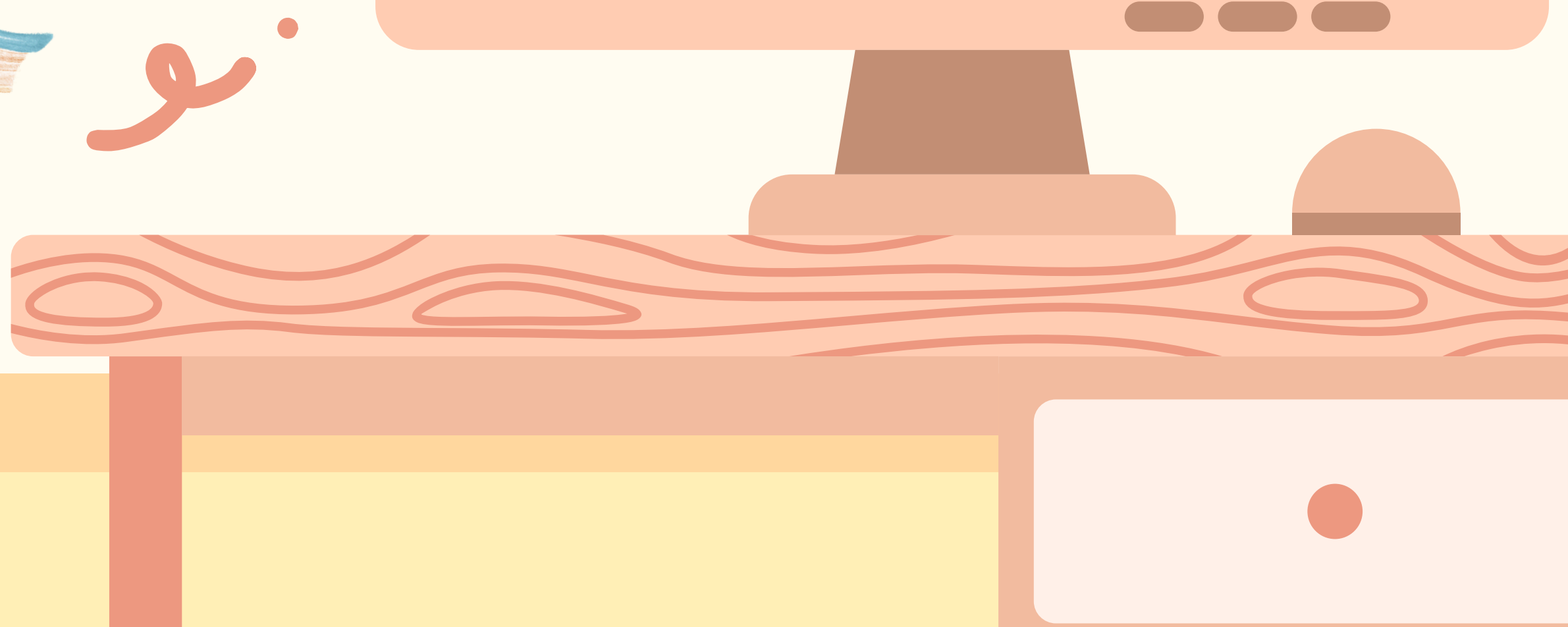


新的學期，從陪伴開始——

成為孩子成長路上的同行者

新學期的開始，不僅是孩子重返校園的時刻，也是家庭重新調整生活步調的重要契機。新的課程、新的老師、新的同學，甚至新的挑戰，都可能讓孩子充滿期待，也可能伴隨著緊張與不安。

對孩子而言，開學不只是更換課本，更是一段重新適應的歷程；而對家長來說，最重要的不是替孩子安排好每一步，而是成為他們最穩定的支持力量。



開學初期，
孩子可能因生活作息改變、課業壓力增加、人際關係重新建立，
而出現情緒起伏或適應上的困難。
有些孩子會主動分享，有些則可能選擇沉默。

陪伴， 比催促更有力量

當孩子回到家時，
與其急著詢問：「今天考得怎麼樣？」「功課寫完了嗎？」
不妨先從一句簡單的問候開始：

「今天在學校有沒有什麼讓你印象深刻的事情？」
「新學期開始，你最期待的是什麼？」
「最近有沒有遇到需要我們一起想辦法的事情？」

『一句願意傾聽的關心，往往比一連串提醒，
更能讓孩子感受到安全與信任。』



接納孩子的適應步調

每個孩子都有自己的成長節奏。

有的人很快就能融入新環境，有的人則需要更多時間建立安全感。

當孩子遇到挫折時，家長不必急著提供答案，

更重要的是陪伴孩子一起思考。

可以引導孩子回顧問題、分析可能的方法，並鼓勵他們勇敢嘗試。

即使沒有找到最好的解決方式，每次的經驗也都是成長的養分。

『孩子在面對挑戰的過程中，
最需要的不是一位替他解決所有問題的大人，
而是一位願意陪他一起面對問題的大人。』



穩定的家庭生活，是孩子安心學習的重要基礎。
開學後，家長可以和孩子一起建立規律的生活節奏，
例如固定作息、適度運動、安排閱讀時間，
以及保留親子交流的時光。

建立良好的家庭支持

每天不需要很長的時間，
也許只是一起吃頓晚餐、散散步，
或聊聊一天發生的小事，
都能讓孩子感受到：
「無論在學校遇到什麼事，
回到家，
都有一個可以安心停靠的地方。」



看見努力，而不只是結果

新的學期，也是新的開始。
孩子可能會因一次考試、一場比賽
或一次失誤而懷疑自己。

此時，家長若能將焦點放在孩子的努力與進步，
而非只關注成績與表現，更能幫助孩子建立健康的自我價值。
例如：

「我看到你這次準備得很認真。」

「雖然結果沒有如預期，但你願意持續努力，我很欣賞。」

「每一次的嘗試，都是下一次進步的開始。」

當孩子知道自己被肯定的是努力，而不是只有成功，
他們將更有勇氣迎接未來的挑戰。



輔導中心 小叮嚀

新學期，
是孩子重新出發的機會，
也是家庭重新建立良好互動
的開始。

父母不需要成為完美的教養者，
只需要願意傾聽、理解與陪伴；
而孩子也不需要事事做到最好，
只要在每一天都有一點點進步，
就值得被鼓勵。





新的學期，
不只是知識的開始，
更是成長的開始。

—輔導中心關心陪伴您—

