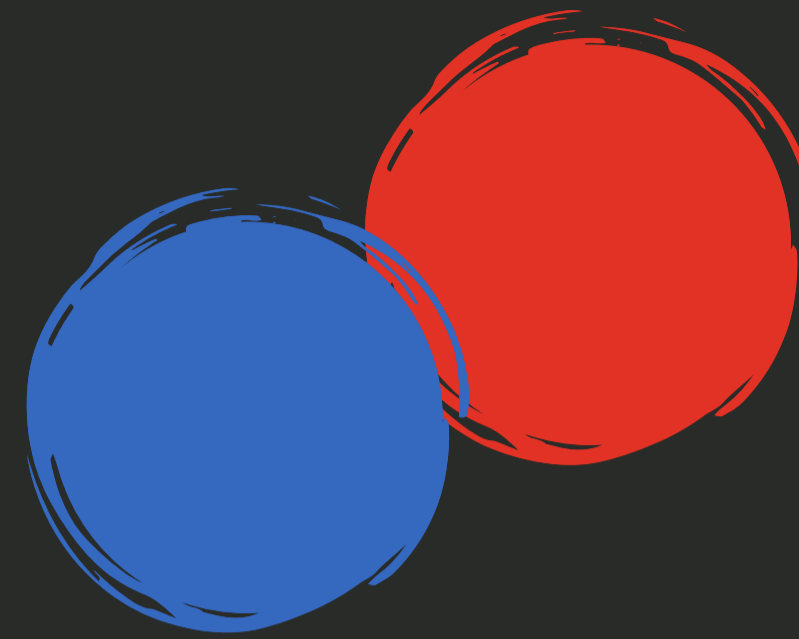


幼小銜接 | 家長在家引導

ESTU 附小精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

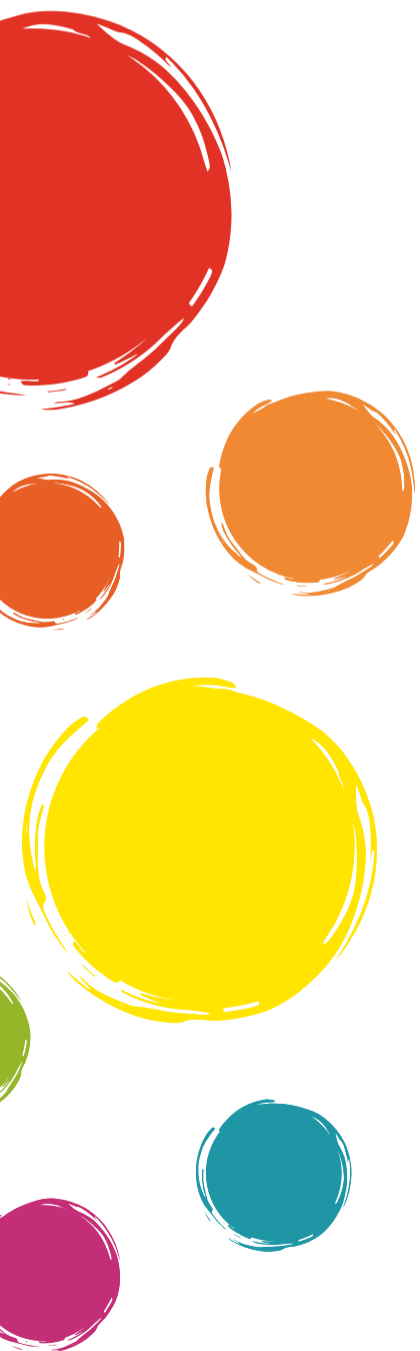


每天 10 分鐘

讓上學變「自在」

簡佳雯 老師

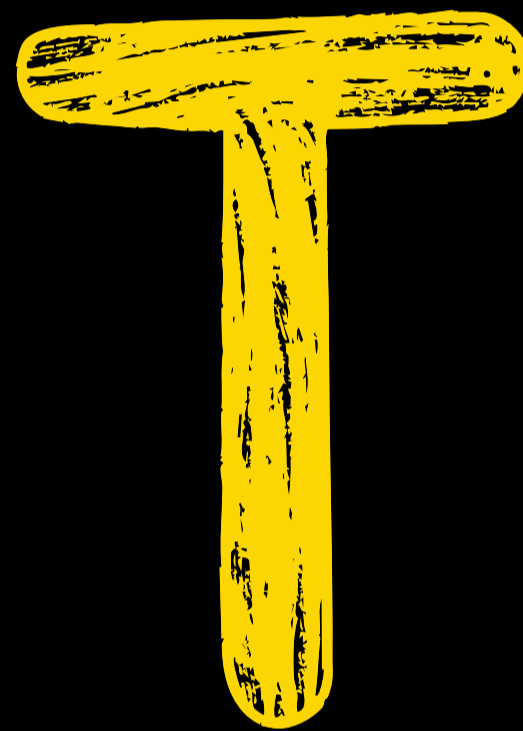
E.S.T.U.





Kids Activities

幼小銜接精神



Enjoy

Smile

Try

Understand

享受

微笑

嘗試

理解



T1 - Try : 早上不慌/建立流程和時間感

ESTU 精神 : Enjoy · Smile · Try · Understand



起床

1

刷牙

2

穿衣

3

Try

4

早餐

5

揸書包

6

出門



建議頻率：每天10分鐘(入學前2週最有效)

E.S.T.U.



E1 - Enjoy

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

未知少一點，
焦慮少一半



進教室



放書包



交作業



抄寫聯絡簿

建議頻率：每次 10 分鐘 | 每週 3 次

E.S.T.U.



E2 - Enjoy

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

從【做家事】

練自信



找一樣



收一樣



放一樣



建議頻率：每天 1-2 張卡 | 每次 5-10 分鐘

E.S.T.U.

E3 - Enjoy

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

出門順便練



敢說敢問



找一樣



數一數



說謝謝

建議頻率：每週 1 次 | 每次 10-15 分鐘

E.S.T.U.



E4 - Enjoy

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

心裡有劇本，就不怕



我會說早安



我會排隊



我能等



建議頻率：睡前5-10分鐘 | 連續兩週最有效

E.S.T.U.



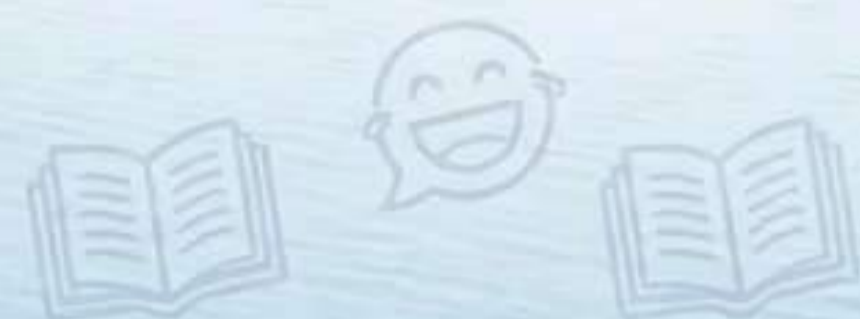


淡定 是一種高明的作法

用笑聲

陪孩子

一起消化學習的日常



S1-Smile

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

道別不拖戲：

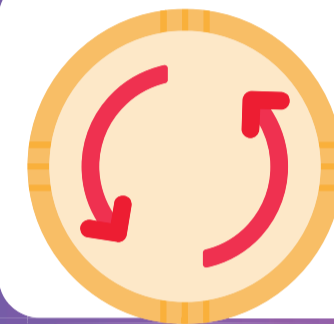
說走就走



建議頻率：同一套流程 | 到穩定為止



抱一下



固定一句話



擊掌



放學再肯定

E.S.T.U.

S2-Smile 開心的說再見



ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

練等待 爸媽會離開 也一定會回來 孩子會相信

媽媽下一節就來接你

媽媽會當老師喔

媽媽會在外面等你

才藝課結束媽媽就來接你

長針走到4，媽媽就來接你

看到你開心說再見 媽媽好開心



建議頻率：每週3-5次 | 一次3-15分鐘

E.S.T.U.

S3-Smile

大人不是超人

小孩也能理解

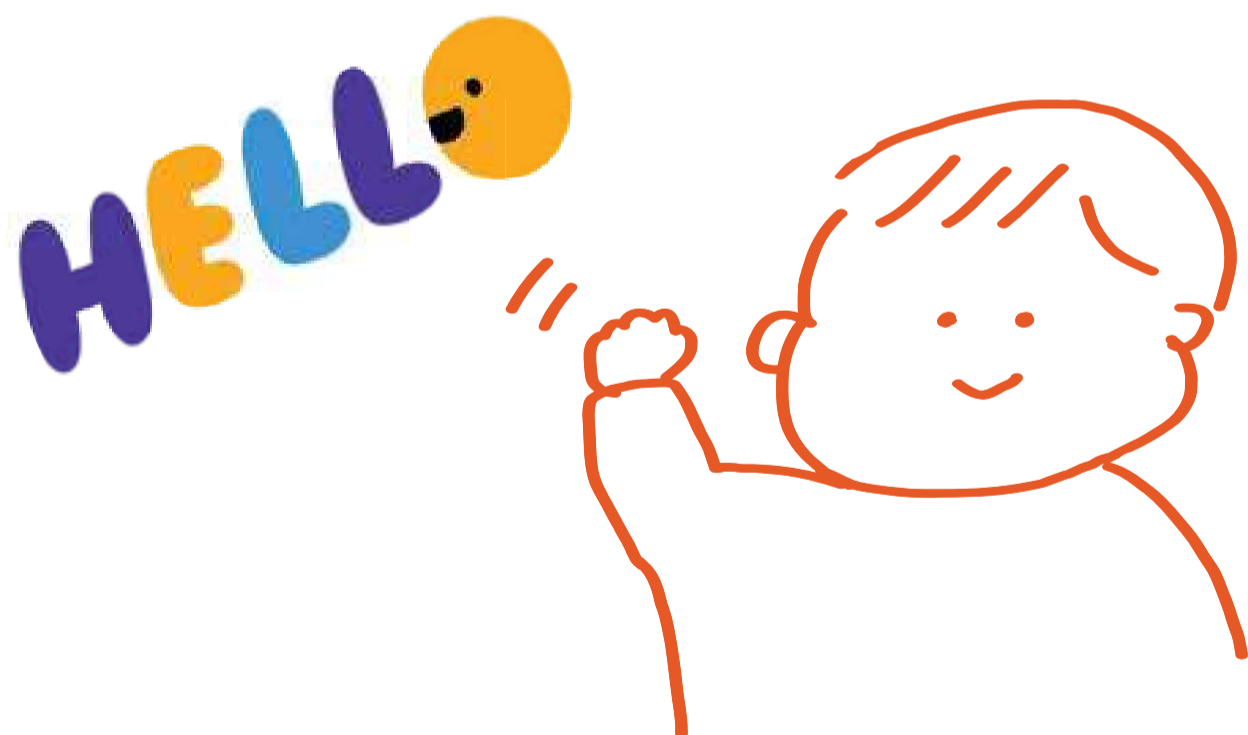


S3-Smile

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

交朋友

用句型 要開口



建議頻率：每週2次 | 一次5-10分鐘



我可以幫你

ASK

可以借愛心文具嗎

POLITE

請 謝謝 對不起

LET'S
PLAY

可以一起玩嗎？

E.S.T.U.

U1 - Understand: 輪流說 先聽再講

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand



建議頻率：每週2次 | 一次5-10分鐘

E.S.T.U.

U2 - Understand: 練習三問

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand



不行 不代表
同學不喜歡你



建議頻率：每週2次 | 一次5-10分鐘

E.S.T.U.

情緒是過程

不是定論

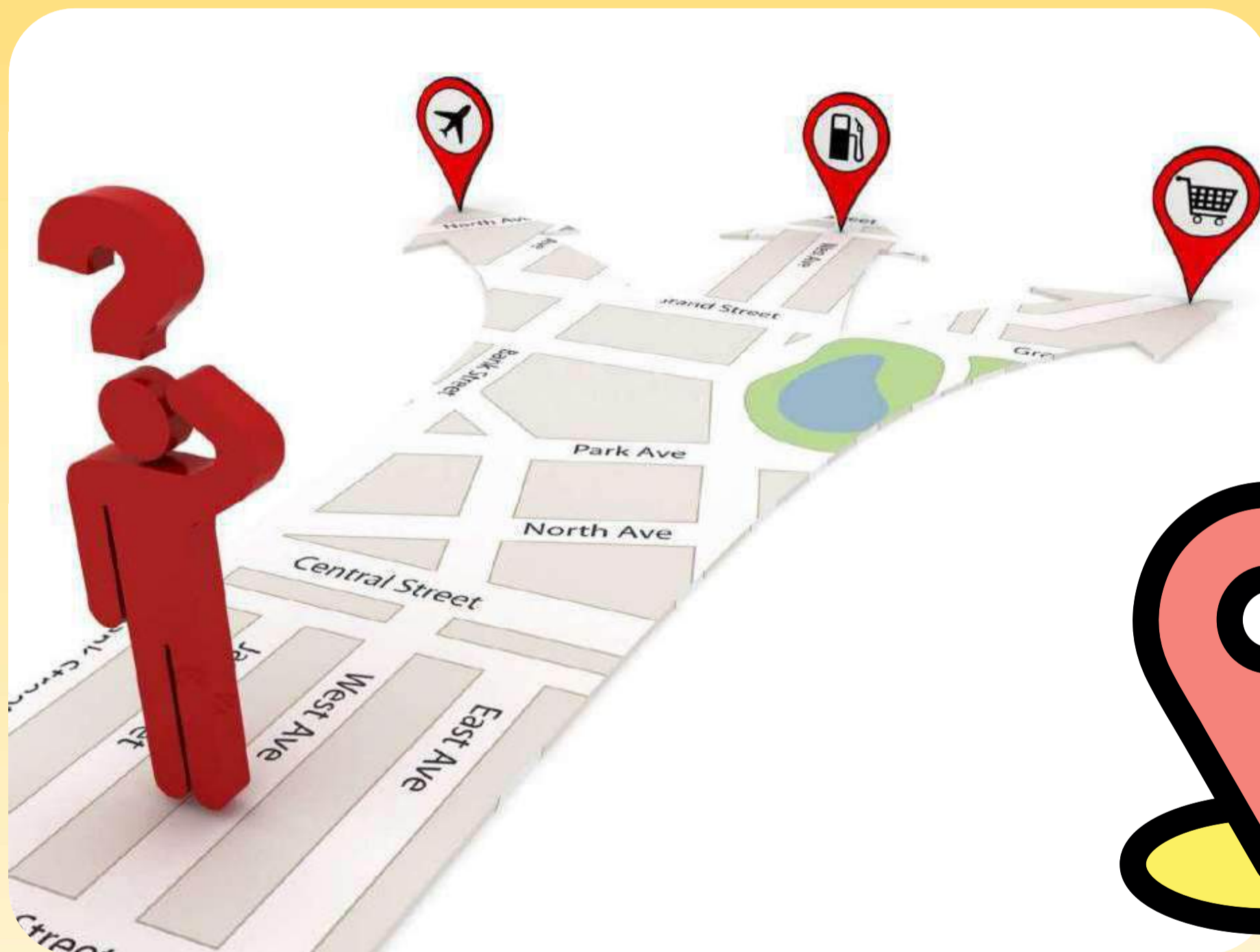
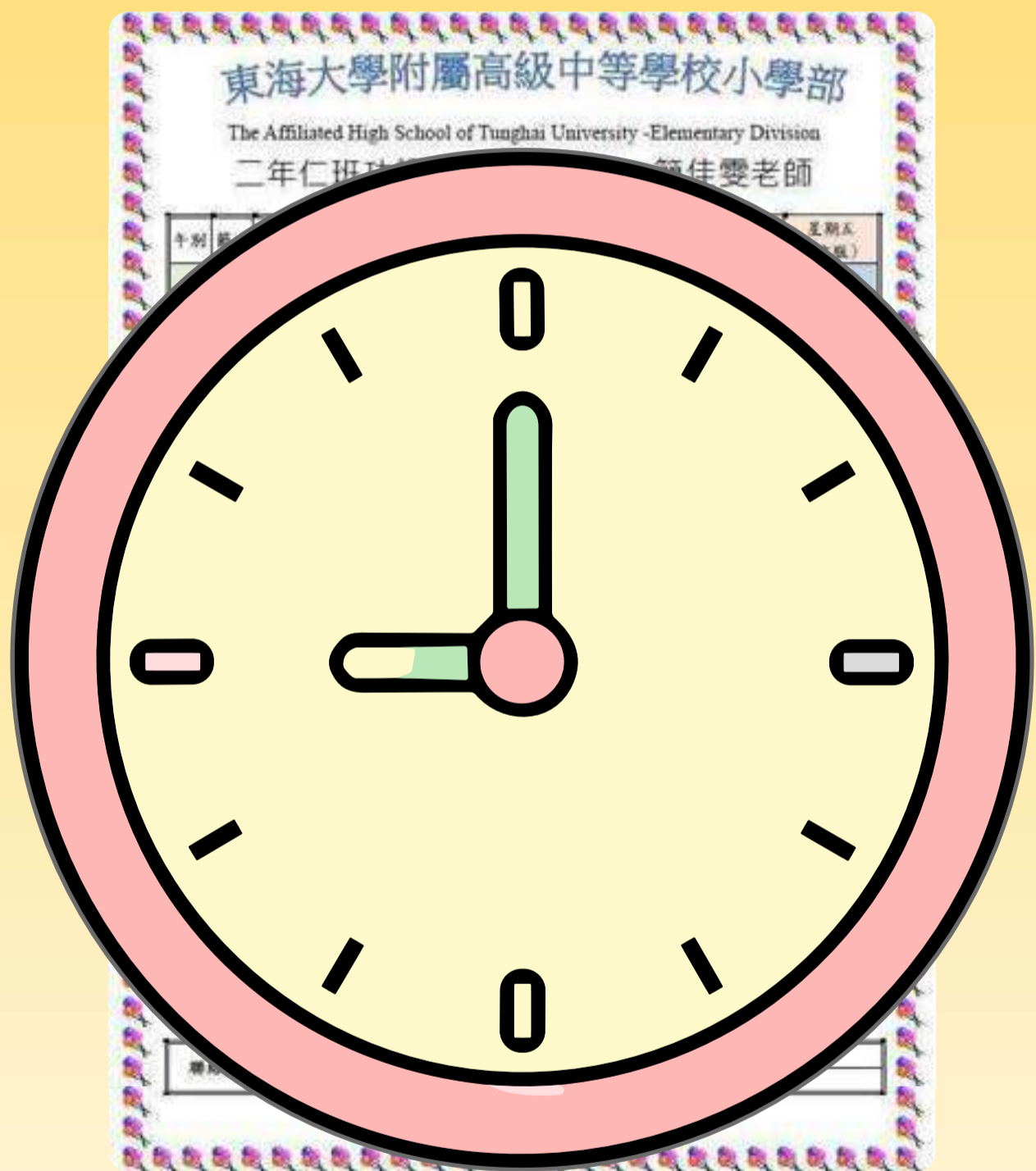
【2歲寶寶的煩惱】 湘荷妹妹內心戲爆棚
即新聞

大人的淡定

幫助孩子穩定

U3 - Understand: 線索清楚=可預期=更安心

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand



建議頻率：每天使用 | 持續2-3週更有感

E.S.T.U.

U4 - Understand: 情緒來 有工具

ESTU 精神：Enjoy · Smile · Try · Understand

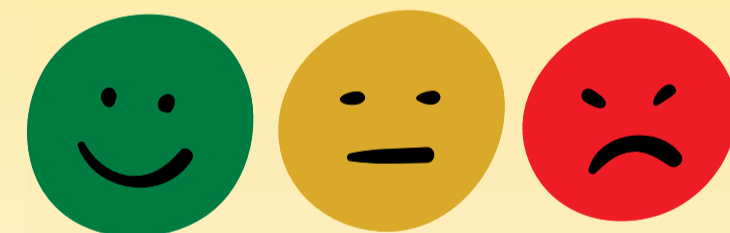
例子1：早上分離焦慮（進校門哭）我今天是陰天＋深呼吸3次

家長一句話：「你捨不得是正常的，我們先呼吸，
等一下到教室再跟老師說你需要握握小物。」



例子2：寫作業爆炸（擦了又擦大哭）我到紅燈了＋喝水＋休息2分鐘

家長一句話：「我看到你很挫折，我們先從紅燈降到黃燈，
喝口水再回來。」



例子3：和同學衝突（回家說：我不要去學校）

家長一句話：「你可以不喜歡那件事，但我們一起把情緒說清楚，
明天才知道怎麼做。」



建議頻率：每天使用 記住流程和步驟 不急不慌不亂

E.S.T.U.

T - Try : 我可以再試一次

ESTU 精神 : Enjoy · Smile · Try · Understand

穩定比華麗更重要

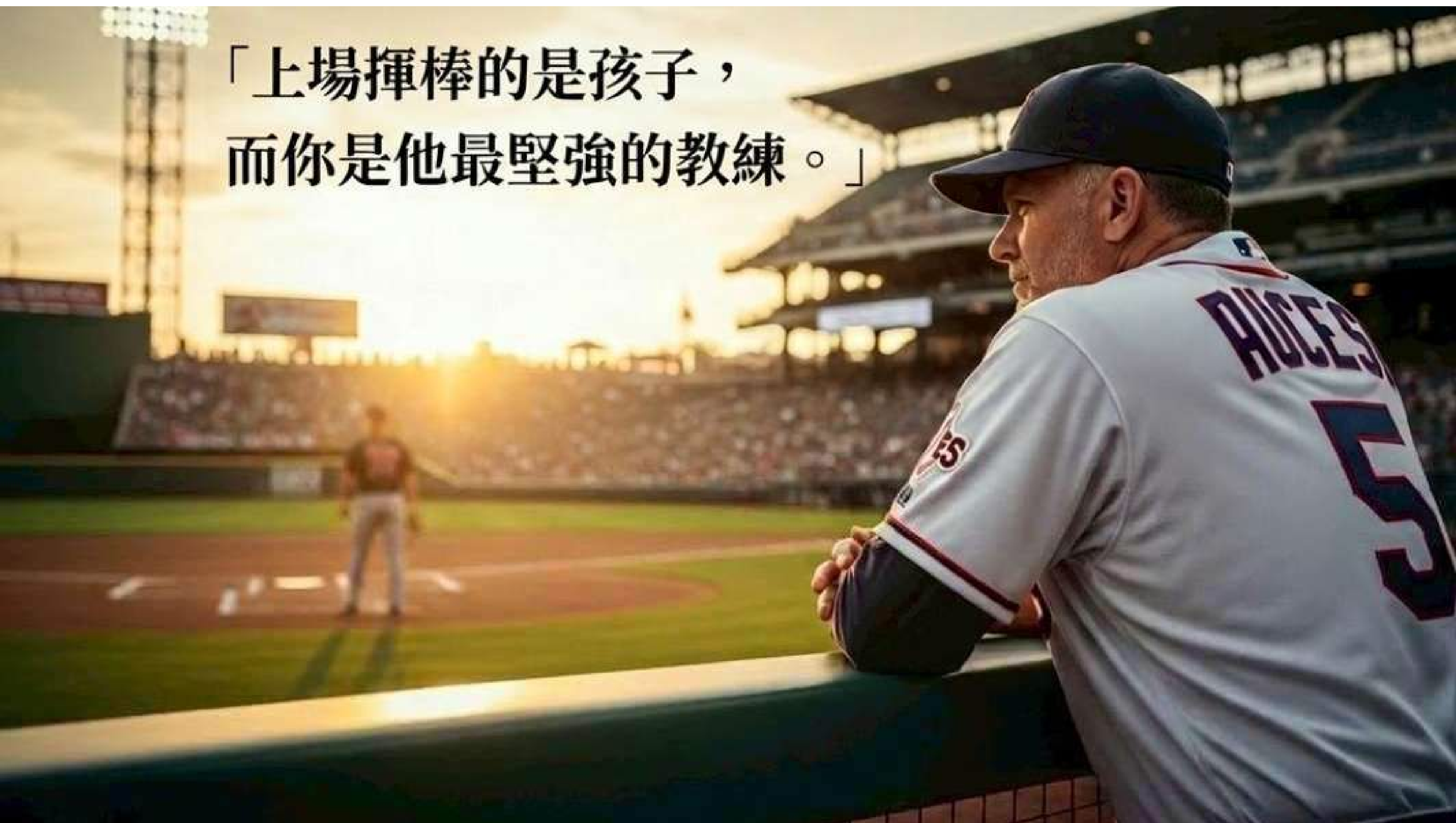
強隊也會輸

願意一次又一次的上場



建議頻率：孩子遇到挫折的時候直接用

「上場揮棒的是孩子，
而你是他最堅強的教練。」



幼小銜接 | 家長在家指導 | 21天練習總表(養成習慣版)

每天10-15分鐘/每格1個任務(或二選一)打勾完成最有感

<input type="checkbox"/> Day 1 S1 道別儀式	<input type="checkbox"/> Day 2 S2 開心道別	<input type="checkbox"/> Day 3 E4 上學劇本	<input type="checkbox"/> Day 4 S3 交友句型	<input type="checkbox"/> Day 5 E1 小小教室	<input type="checkbox"/> Day 6 E2 任務卡	<input type="checkbox"/> Day 7 E3 生活探險
<input type="checkbox"/> Day 8 T1 早晨流程	<input type="checkbox"/> Day 9 T1 早晨流程	<input type="checkbox"/> Day 10 U4 情緒工具包	<input type="checkbox"/> Day 11 T2 先...再...	<input type="checkbox"/> Day 12 U1 傳話球	<input type="checkbox"/> Day 13 U2 開口問 有界線	<input type="checkbox"/> Day 14 U3 有規則 可預期
<input type="checkbox"/> Day 15 E2 任務卡加碼： 孩子自己選	<input type="checkbox"/> Day 16 S3 交友 句型	<input type="checkbox"/> Day 17 T2 先...再...	<input type="checkbox"/> Day 18 U1 傳話球升級 先重複 再回應	<input type="checkbox"/> Day 19 E1 + T1 小小教室+ 早晨上學流程	<input type="checkbox"/> Day 20 S1 道別儀式升級 ：10 秒內	<input type="checkbox"/> Day 21 自由選 2 項 ：最需要的 兩個任務



E

Enjoy

享受

S

Smile

微笑

T

Try

嘗試

U

Understand

理解

great
work
everyone!

