

小一新鮮人開學不慌亂的 7 個準備

摘錄自 親子天下 - 邱紹雯 2024-07-29

你家今年也有小小新鮮人嗎？看著家中的小寶貝，從幾年前剛進幼兒園時哭哭啼啼的模樣，如今即將告別幼兒園，成為小一新生，內心欣慰孩子「長大了」的同時，相信不免也掛著幾分憂心。

從備受師長照顧的幼兒園，到生活能力與學習能力並重的小一，對 6 歲左右的孩子來說，無疑是一場「震撼教育」。國小和幼兒園因著外在環境、生活作息、教室規範上的諸多改變，考驗著孩子對新生活的適應能力。

從現在開始，到距離入學前的這段時間，家長不妨提早帶著孩子做好身心的充分準備、調整生活作息，可以幫助他們更快融入新生活。

準備 1：建立早睡早起規律作息

小學與幼兒園最大的差別，首當其衝就是上課的時間。小學上課時間較早，各校大多要求 7 點 50 分前（甚至更早）就必須進校門。幼兒園階段，不少家長抱著：「孩子遲到沒關係，讓孩子多睡一會」的心態，若延續到小學，反而會阻礙孩子獨立學習與負責的機會。建議家長要嚴格執行早睡早起，讓孩子養成規律的生活習慣，入學準備就成功了一半。

但是，早睡早起並非一、兩天就可以養成的好習慣。如果孩子平常生活作息就不規律，父母要好好利用這個暑假調整，以免開學之後，每天早晨都得上演「孩子愛賴床」之親子交戰災難片。

小方法：讓孩子自己制定作息時間表。在建立規律作息上，家長可以與孩子一同制定「作息時間表」，陪孩子思考：每天晚上有多少事情必須完成？做這些事需花多少時間？讓孩子自己制定時間表，達到早睡早起目的。

幫助孩子重新設定生理時鐘，最有效的方式莫過於父母以身作則。晚上至少 9 點半前關掉電視、電腦、熄燈，準時跟孩子一起就

寢；早上比到校時間提前 1 個小時起床，親子一同好好享用優質早餐，讓學習有好的開始。

準備 2：生活自理能力，最重要

「小學老師不會像幼兒園老師會餵飯、提醒喝水、提醒上廁所，孩子最重要必須具備基本的生活自理能力，才有可能進入到好好學習。」許多家長對孩子上小學的最大擔憂是課業是否跟得上，但孩子們最常遇到的狀況題卻是：中午吃飯吃得滿桌子飯粒、趴睡睡不著、抽屜亂七八糟、自己的東西找不到、動不動跌倒受傷……等。

因此，幼小銜接其實不只是一個暑假的課題，而應該是學前階段每日生活的累積，從書包和書桌整理，到衣著整齊清潔，都是小一學生在學校必須面對的「生活功課」，父母在家應把練習機會還給孩子。

以自己整理書包為例，應該給孩子建立正確的觀念，包括回家把便當盒拿出來清洗、聯絡簿拿出來給父母簽名、準備上課該帶的物品等，這些都是孩子的責任，而不是父母的。上小學後，孩子會有自己的課桌椅與置物櫃，甚至會有負責打掃的區域，家長在家也可先行「特訓」，讓孩子分擔家務就是最好的學習機會，包括練習拿掃把的角度與力道，才不至於掃地變成「揮掃把」，或練習扭乾溼抹布，清潔課桌椅就能游刃有餘。

小方法：和孩子一起整理書櫃。在開學前和孩子一起整理書櫃，也是很好的開學準備與生活自理的練習。請孩子自己整理家中書架，根據不同出版社的書籍、繪本做分類，一目了然，開學後他就比較能夠掌握教室內書包、置物櫃的整潔，不至於塞成一團亂。

準備 3：練習上蹲式廁所

幼兒園的馬桶是坐式的，廁所裡就有衛生紙，但小學的廁所多是蹲式的，而且廁所裡不一定會提供衛生紙。所以父母要教會孩子如何蹲著上廁所，並提醒孩子上廁所要帶衛生紙。如果忽略這部

分，很多新生光是上廁所都會遇到不少困難或窘境。

小方法：先利用公眾場所蹲式廁所練習。幼兒園老師多數建議，開學前，可以利用帶孩子到公眾場所或搭乘捷運時，練習「蹲廁所」。有些孩子怕踩空，家長一開始可以幫忙稍微扶著屁股，藉機指導孩子如何放好雙腳、抓好角度與方向，掌握最佳「噓噓」與「嗯嗯」位置，並示範如何才不會弄髒地面與衣褲。

準備 4：大手牽小手，認識新環境

建立環境熟悉度，是「穩定軍心」最有效方式。家長可以利用假日造訪校園，帶孩子認識新的學校環境，包括一年級教室、廁所、遊樂器材區等最常使用的場所。

小方法：邊逛校園邊帶入國小規範。帶孩子熟悉校園環境時，就可以一邊帶入國小不同的規範，例如：進教室不用脫鞋子，即使覺得熱也不可以在上課中把鞋子脫掉；午睡是趴著睡覺，沒辦法躺下來。

準備 5：練習等待與專注

幼兒園到小學，也是從「立即獲得」到「學習等待」的過程。幼兒園有多位老師一起照顧，較能周全顧及每個孩子的情緒；但小學每班通常僅 1 位老師掌控，孩子必須學習有耐性的等待老師幫忙。

小方法：從專心坐在座位 10 分鐘開始練習。父母可每天花 10 分鐘，讓孩子練習「坐在座位上，做自己喜歡的事」，數週後漸次增加至 20 分鐘，至少以 30 分鐘為目標。

準備 6：建立上下課的「時間感」

小學的作息是以鐘聲做為最高的指導原則，上課了，聽到鐘聲要自己回到教室，這和幼兒園多數靠老師提醒孩子上課很不同。剛上小學的新生常對下課 10 或 15 分鐘是多長，沒有概念，常有小朋

友下課一出去玩就不知道要回來，或是上廁所很久才回教室。

小方法：帶孩子測試從遊樂場走回教室的時間。父母可以協助孩子建立上下課的「時間感」，讓孩子弄清楚「15 分鐘」實際上是多久。最好的方法不是買個手錶了事，而是在孩子確定教室後，實際帶孩子在校園走一遍，了解最近的廁所在哪裡，來回大概要多久？遊樂場最遠可以去到哪裡，上課打鐘才來得及回教室？

準備 7：教孩子聽懂「小學老師說」

國小教室的「規範和內涵」和幼兒園有很大的不同，父母要讓孩子知道教室規矩和幼兒園的差異，了解原來小學老師的規定是這樣，老師是這個意思，可以更快幫助孩子適應新生活。

小方法：舉實例向孩子說明。例如，國小老師對「專心」的定義和幼兒園老師不一樣。幼兒園老師所謂的專心是指孩子能熱切投入在自己做的事情上；但對國小老師來說，專心的意思是要孩子留意老師的指令。因此，當國小老師說「請你專心」，他的意思不是叫你認真做自己的事，而是要「眼睛看老師、嘴巴閉起來、其他東西收起來、不要管別人」。孩子有了這一層了解，許多原本在幼兒園表現出色、備受肯定的孩子，就不至於在上小學後，被老師認為愛現、話多、不專心或雞婆。

此外，小一每週有 1 天全天課，會在學校吃午餐，要告訴孩子，幼兒園老師說「指針指到○○要吃完」，意思只是把飯吃完；但同樣的話，國小老師的意思是把飯吃完並收拾完，因此必須提早吃完、快快收好餐袋，在老師要求的時間到時，已經可以準備午休或放學了。

網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5077073>

小學作息的改變與事先準備

改變	事先準備
7:50 前必須到校	暑假到開學前， 嚴格執行早睡早起
一堂上課時間約 40 分鐘	提醒上課重點在學習非遊戲
下課時間只有 10 ~ 20 分鐘	提醒避免衝去遊樂場 或遊戲時受傷
午餐自己打飯菜	須具備獨立吃飯、 清理桌面的能力
午休趴睡	利用自己的書桌練習， 剛開始可能睡不著
有個人課桌椅和置物櫃	須學會管理好用品， 維持乾淨和整潔
洗手間多是蹲式馬桶	先去捷運站或公園練習上看看， 在校準備乾淨衣褲一套
要打掃教室	先學會使用抹布、掃把等工具
每班只有一位導師	導師要改作業， 沒時間叮囑太多生活細節， 家長要提醒孩子下課記得喝水
每天要抄聯絡簿	跟其他家長成立 LINE 群組， 避免無法解讀孩子的「天書」
每週一天是全天課， 其餘半天課	有 4 天要安排課後活動

整理 | 邱紹雯