

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《奇蜜親子網》\作者：奇蜜親子網專業編輯

上小學前必備的生活能力

再過不久，小一新鮮人就要進入小學就讀，從此踏入正式的學程了，話句話說孩子必須具備更多新的能力，以適應團體生活的要求。小學與幼兒園有許多地方不相同，比如要穿制服、要寫作業、上課時間還不能亂跑.....這麼多新規矩小新鮮人有辦法學會嗎？家長們又可以做什麼預備工作，來幫助孩子適應新環境，以及新的生活方式呢？

學會注意安全過馬路

如果孩子以後將走路上、下學，那麼便可以從教孩子認識每天上學的路線開始。除了提醒孩子行的安全之外，此時也是訓練孩子自己過馬路的好時機。爸媽在選擇練習上下學的路徑時，應將安全考量擺在第一位，勿帶孩子走暗巷或偏僻的捷徑。訓練孩子過馬路時，父母可以先示範在十字路口該如何停、聽、看，然後牽著孩子的手走一遍，最後再讓孩子自己判斷情況，若正確，便讓孩子牽著手過馬路；若判斷錯誤，家長除糾正外，還必須把理由說清楚。

提醒家長，在教導孩子辨識交通號誌時，只告訴他紅燈行、綠燈亮是不夠的。事實上，當號誌剛轉換時，反方向車道還不時會有車子衝出來，這是兒童上學最須注意的地方。不過，其實家長也不必過於擔心孩子過馬路的問題，因為每天上、下學的時段，在重要的十字路口，都會有導護老師和愛心家長來協助孩子們過馬路的。因此，教導孩子聽從導護老師和愛心家長的指揮，也是教孩子學會過馬路的重要訣竅之一。

雖然現在小一的孩子，有很多課後是由安親班或家長接送，不過上小學是訓練孩子過馬路的好時機，安親班或自己接送也會遇到過馬路的情形，除了提醒孩子行的安全之外，也有必要在此時開始訓練孩子對交通安全的警覺性。

做好「自己的事」

學會處理自己的事情是小一新鮮人要面對的挑戰之一，對小學生而言，重要的自理能力包括：自己穿衣服、收拾書包、整理書桌及文具等。父母常會對孩子說：「自己穿衣服！」、「把你的書桌整理乾淨！」但對孩子來說，大人這些籠統的口令，孩子往往僅能模糊的接收，而無法確實瞭解。以收拾書包為例，父母不妨先教孩子如何將書、文具分類，或示範給孩子看，讓孩子能有所遵循，進而養成好習慣。

此外，能不能分辨什麼東西是自己的，什麼東西是別人的，也是孩子要學會的。因此剛開學時，家長可以幫孩子將教科書或文具貼上標籤，避免孩子丟三落四的。責任感的養成，其實就在這些每日瑣事中，像是準時上學、完成功課、記得帶作業等，父母應讓孩子覺得那些都是自己份內的工作，既使沒有媽媽鬧鐘的耳提面命，孩子也能自我要求。

清楚表達自己的需求與困難

小學新鮮人另一項很重要的自理能力是：會上廁所。家長可能覺得孩子的大小便訓練早已完成了，沒什麼好擔心的，然而事實上小學老師們卻經常遇到出現如廁問題的小朋友。家長可能很納悶，為什麼孩子在學校會憋尿甚至尿褲子呢？

仔細深究孩子行為背後的原因，發現原來是因為學校的廁所大多是蹲式的，或是擔心廁所不潔，孩子用慣了家裡乾淨的坐式馬桶，到了學校還需要從新學習蹲式馬桶的使用，或克服怕髒的心理障礙。因此，父母不妨在開學前後，和孩子一起試用學校廁所，並避免對學校廁所有太多負向的評論。

有些孩子則是不敢表達或說不清楚自己的需求與困難，而造成尿褲子的問題。小學一堂課 40 分鐘，有些孩子因為下課玩瘋了，忘了去上廁所，到上課時才感覺到尿意，已經憋不住了。因此在開學前，父母便須告知孩子，若急著想上廁所，應告訴老師，並教導孩子如何清楚表達自己的狀況。此外上課時間，廁所人比較少，最好也請同學陪孩子一起去。若父母能提早發覺這些生活上的差異，先做好心理準備和及早訓練，便可以減少孩子適應不良的問題呢。

能夠「坐得住」

孩子的注意力問題，同樣困擾許多家有小一新鮮人的父母。由於上小學後，孩子每節課必須安靜坐上 40 分鐘，因此在開學前，家長可運用一些方法加長孩子的專注力。例如：給孩子一些有趣的讀物，像是自然、人文、生態或歷史漫畫書，均是不錯的素材。在進行時，爸媽可以陪孩子讀故事書 20 分鐘，再做親子對話遊戲 20 分鐘，或一起在電腦前看光碟、玩電腦遊戲、做趣味的科學實驗、拼圖遊戲等，都是提升專注力的好方法。孩子的學習需要大人的關心，如果家長能在孩子的學習過程中全程參與，相信都有助孩子專注力的延長。

建立規律的生活作息

規律的作息，也可讓孩子每天精神飽足、注意力容易集中。上小學後的生活作息和幼稚園時大不相同，例如到校的時間較早、放學回家後還有家庭作業要完成等，家長可以從現在就開始慢慢調整孩子的作息。由於各校的時間表都不大相同，因此父母可以先瞭解學校規定的到校時間，再倒推出孩子每天應該起床和入睡的時間，並從現在就開始調整全家人的睡眠時間表。

充足的睡眠和營養有助於孩子的學習，因此除了要求孩子早睡早起之外，每天早上為孩子準備好營養早餐也是很重要的。家長需要依照起床梳洗、早餐所需的時間，來規劃每天的時間表，否則，當時間安排過於匆促時，必定會成為親子間起衝突的引爆點。

最後要提醒父母，孩子要上小學了，家長也需要調整自己的生活習慣與心態，以身作則，並配合學校的教學，陪孩子一塊兒學習與成長。

