

# 家有小一新鮮人

## 父母可以為孩子做什麼呢？

開學囉！和孩子一同面對新生活！

孩子就要上小學了，就像小蝌蚪即將蛻變為青蛙，在這充滿了成長的喜悅與驕傲的同時，也正式宣告了他學習競爭、課業壓力的日子已經來臨了。俗話說：『好的開始是成功的一半』，在孩子即將跨越小學門檻的第一步，究竟，父母該如何扮演成功的推手呢？請看下文—

### 1. 教孩子練習蹲廁所

目前一般家庭中大都使用坐式馬桶，但學校為了衛生和清掃方便，大都使用蹲式廁所。許多小朋友在家中坐慣了馬桶，常因不會蹲廁所，到了學校就拼命忍耐不上洗手間，最後竟患了便秘或膀胱炎的毛病。為了消除孩子的「如廁恐懼症」，家長最好利用外出的機會，多讓孩子練習如何蹲廁所，俾能及早適應學校環境。此外，並教導其正確使用廁所的方法及習慣，如：如何關門及鎖門？因為現今家中多喇叭鎖，而學校採用門栓鎖，故有些孩子也常因不會鎖門而造成不敢上廁所。



### 2. 給孩子必要的身心規範

#### ○ 給予心理建設

多和孩子聊聊自己的學習經驗，讓孩子喜歡學校，喜歡上學；請多從正面來介紹學校的學習環境，切勿以「如果你不聽話，就要叫老師懲罰你」之類的話來嚇唬孩子，讓孩子認為學校及老師只會剝奪自己的快樂，而討厭上學。

#### ○ 調整作息時間

由於小學上學時間較早，所以要養成孩子早睡早起的習慣，並調整孩子的作息時間，包括：上學時間、刷牙梳洗、吃早餐、做功課及睡覺時間等，並嚴格實行調整後的作息時間。另外，要培養孩子固定上大號的時間，以免因上課中上大號太久，而影響自己的學習或因太急而弄髒褲子。

#### ○ 培養自理能力

孩子上小學後，不能再像幼稚園裡，什麼事都可由老師幫著做，而要學習如何照顧自己，並承擔團體勞動服務。因此，父母應訓練孩子一些簡單的生活技能及做家务的能力，如：倒垃圾、掃地、擦桌子、會隨天氣變化自己加減衣服、繫鞋帶、整理文具、使用削鉛筆機等。

#### ○ 其他

- \* 不偏食，不過量。
- \* 會幫助別人做事。
- \* 做錯事能誠心誠意的道歉。
- \* 會安靜仔細聽別人說話，並且明確的表達自己的意思。
- \* 玩遊戲器材會注意安全，並樂於與人共享。
- \* 自己的事會自己做。
- \* 愛惜自己的物品，並且能妥善收拾。



### 3. 入學用品全部記名並且歸位

開學後學習上必備的文具用品最好及早準備，包括：書包、鉛筆盒、墊板、鉛筆、橡皮擦、尺和彩色筆、粉蠟筆、膠水、剪刀、彩虹筆等，並且全部寫上名字，還要教孩子辨識自己的姓名和文具，以免上學後自己的文具用品和同學混淆，同時丟了也比較容易找到。一般小朋友剛上一年級時，常發生丟文具事件，其實究其原因都是：孩子用完後，沒有馬上收好，掉到地上後，自己又不認得，覺得不是自己的，不想撿。因此，學用品備妥後，應儘可能和孩子一起決定收放位置並歸位，讓他學習管理自己的物品。切忌「你一丟我就買」，造成孩子有恃無恐，養成不收東西的壞習慣，家長一面生氣但又一面跟在後頭買。

#### ※ 購買文具建議：

- 1 文具用品以實用為主，勿太花俏，以免造成孩子上課因把玩而不專心。
  - 2 少用自動鉛筆，因其筆芯過細，對初學寫四平八穩的國字的小一生而言，相當不適合，易斷，上課中常因不斷換筆芯而分散注意力；其次，寫出來的字過細，易造成近視。
- 建議：準備約6枝鉛筆放置鉛筆盒中，供其換用。記得鉛筆也要貼上標籤寫上名字。

### 4. 若是孩子將來要一個人上下學時，請帶孩子熟悉上下學的交通路線。並教導他記住

- ◎ 明瞭交通號誌的意思，並且確實遵守。
- ◎ 走路要靠右邊。
- ◎ 過馬路時要走人行道或斑馬線，而且確定左右無來車方可通行。
- ◎ 在路上不要隨便和陌生人說話或搭訕。
- ◎ 放學後要趕快回家，不要在路旁逗留或到別人家去玩。



### 5. 其他建議

若家長有空的話，不妨利用假日，帶著孩子到未來要念的小學走一走，帶著他認識一下操場、教室、廁所、福利社的位置，並熟悉一下一年級的遊樂器材，告訴他：「這是他未來要念的小學，他會在這裡學到好多東西，要加油哦！」相信，這可幫助他認識環境，消除恐懼。

**結語：**即將送子女入小學的父母，尤其是吾家有兒(女)初上小一的父母，如果能祛除急躁，秉持著愛心與耐心，逐步訓練孩子，一定有助於孩子的自立與成長。現代家庭子女人數少，每個孩子都是父母的心中寶，看見孩子每天快快樂樂的上下學，做父母的一定比什麼都安慰和寬心吧！

建功國小輔導室 敬上

