我家寶貝的一大步－國小入學準備（父母篇）

國泰綜合醫院 復健科心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

畢業季節即將到來，每個父母心中的寶貝，都快樂地自幼稚園畢業，這也代表著孩子即將進入下一個挑戰－進入國小就讀。對一直被父母帶在身邊，呵護照顧的發展遲緩孩子來說，家長常常擔心，我們那些還需人叮嚀提醒的寶貝能不能適應國小的生活？可以跟上國小的學習和課業的要求嗎？到底在進入小學前，家長還可以做些什麼呢？

以下僅就父母自身所需的心理準備、孩子所需的準備以及父母能為孩子所作的準備等三方面了解。

父母的心理準備

- 給予充足的生活經驗：相信孩子有能力可以面對不同環境的挑戰，給予孩子面對的機會，讓孩子從生活經驗中學習。有些父母常因擔心孩子的能力不足，很多事情都幫孩子代勞，其實反而剝奪了孩子的學習機會。
- 相信孩子可以從經驗中學習與成長：接受孩子有能力可以獨立，可以單獨完成生活的自理，也有能力準備面對往後的學習。父母越不放心，孩子就越難長大去面對自己往後的學習。孩子從經驗中學習、訓練自我覺察並認識自己。
- 準備，是需要以「認識」為基礎。任何的入學準備工作，無論是針對孩子能力或生活作息的準備，都需要以父母對孩子的認識、父母對環境（包括學校及學習環境）的認識、父母對自己的認識為基礎，才能被適切且具體確實地執行。

孩子的心理準備

孩子多是以快樂期待的心情進入小學，想要成為「大姊姊」或「大哥哥」。如果你的孩子並非如此，請耐心仔細地了解他目前在幼稚園學習或在家庭的狀況。另外，父母的情緒也會感染孩子，孩子或許無法以口語表達，卻一定能感受到。父母盡量以輕鬆、中性的態度及口吻，和孩子談論入學的事情。

父母為孩子作的準備

生活習慣的養成

- 自己的事情自己完成：讓孩子整理自己的生活用品，養成責任感。
- 學習表達需求：孩子要學習將需要說出來，至少要嘗試以簡單的語句表達，而這部分父母絕對可以幫忙，有時父母可以故意不即刻滿足孩子的需要，讓孩子走到你的面前，說出他的需求，再給予協助。

協助孩子適應新環境

- 環境的適應：入小學就讀前，多帶孩子到國小的班級教室、廁所、保健室、教師辦公室、戶外活動空間等，走一走、玩一玩，熟悉環境，可以幫助孩子減輕壓力。
- 作息的適應：慢慢調整孩子的生理時鐘，讓孩子有充足的睡眠，養成早睡早起的習慣。孩子的作息往往都是跟著父母，要養成孩子良好的生活作息，父母須配合並以身作則。
- 身體／體力的適應：健康的身體有助於學習，利用入小學前的時間，協助孩子調養身體、體適能的訓練。吃飽睡好，養成固定的運動習慣，是絕對必要的。

- 時間的規畫：學習認識並知覺時間，對發展遲緩的孩子來說是相當困難的，父母可以依照孩子能力程度的不同，選擇以照片、圖卡、符號或文字等方式列出時間作息表，孩子可以先從時間短、一或兩件事的規畫開始練習，再到對較長時間、較多事情的規畫，漸進地協助孩子學習在一段時間內將自己該完成的事情完成，養成孩子的責任感。
- 治療課程的調整：發展遲緩的孩子在學齡前經常有許多的治療課程，這些治療課程可能在不同的醫院與機構中進行。入小學前，父母可與醫師、治療師討論保留一兩個主要的治療課程。這麼做一方面是時間的考量，另一方面也是考量到孩子的心態。讓孩子在健康的心理情緒下進行治療課程，才能建立孩子學習的自信心，而非僅是處理孩子的弱勢能力。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.334.2020.01 一修 2023.01 審閱