

# 幼小銜接關鍵 7 問—生活常規篇

- 2013-06
- [親子天下 Baby2 期](#)



暑假過後，大班孩子就要進入小學生活。幼小銜接，對父母和孩子來說都是重要的人生轉折點。《親子天下》蒐羅最令父母煩惱的生活常規、課業學習、親師溝通等三大層面共七個問題，由專家提供實用教戰守則，讓父母能利用暑假時間和孩子一起做好準備，從容邁向小學新生活。

幼兒園的生活型態和小學的學習型態完全不同，進入小學，孩子必須面對的是有一定的課程安排和進度、固定的上課和下課時間、沒有點心、沒有玩具，取而代之的是課本、評量和作業。對孩子來說，在幼兒園可以放肆的玩耍，而小學生卻必須「乖乖坐著上課學習」。對父母來說，晚點把孩子送到幼兒園沒什麼關係，但是，當孩子成為小一新鮮人，父母就得每天準時把孩子送到校門口，下班後還得緊盯孩子的課業進度。

為了避免開學之後，父母和孩子的生活處在一團亂的狀態，建議應趁著暑假及早做好身心的充分準備，讓親子一起用歡喜的心情，期待小一新生活的到來。

## 生活常規

**Q1 面對動作慢、會賴床的孩子，該如何利用暑假幫孩子做準備，開學後才不會老是追著時間跑？**

進入小一，孩子每天都得在七點五十分以前（或更早）到校，遲到不僅可能被糾察記點，還會被同學取笑是「遲到大王」。但早睡早起，並不是一天兩天就可以養成

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。

幫助孩子重新設定「生理時鐘」能改善孩子的賴床行為。而最有效的方式莫過於父母以身作則：晚上至少九點半前關掉電視、電腦、熄燈，準時跟孩子一起就寢；早上比到校時間提前一個小時起床，親子一同好好享用優質早餐，讓學習有好的開始。

在執行早睡早起計畫的過程中，父母即使手邊還有工作、家務未完成，也建議優先陪孩子一起上床就寢，等孩子睡著後，再起來繼續奮戰。腦科學研究已經證實，二十一天重複同樣的行為，就能形成習慣。因此，父母必須堅持每天晚上準時上床就寢，即使週末也不例外；持續二十一天以後，父母會發現孩子不僅比較不會賴床，睡眠充足也有助於提升學習專注力。

### 三妙招，幫助慢小孩加速前進

小一的課業量比幼兒園多，學科更多元且複雜，動作慢的孩子有可能每天都在追著時間跑，功課寫到半夜都寫不完。若未能及早改善孩子拖拖拉拉的習慣，會形成功課寫不完就沒辦法早睡，沒睡飽會賴床又會影響學習的惡性循環。

至於父母該如何引導孩子按部就班完成功課？友緣基金會專任老師詹純玲建議父母三個方法，幫助孩子調整寫功課的節奏。

一、讓孩子看著聯絡簿，自己決定先寫哪樣功課；二、讚美孩子完成功課的成就；三、教導孩子安定自己的方式。畢竟寫功課並不是為了給老師或父母交代，要讓孩子享受寫功課的自主性（自己決定先寫哪樣功課）及成就感（認真完成之後，應給予鼓勵，而不是糾正孩子並要求他反覆擦掉重寫）。發現孩子坐不住，問他：「需要休息五分鐘嗎？」，讓孩子適度放鬆，更能幫助集中注意力。

暑假期間，父母也可套用以上方法的基本精神，把功課替換成任務。譬如給孩子一份任務清單，讓孩子決定先完成哪一項任務（如整理書包、整理玩具箱），並設定完成任務的時間。當孩子一面整理玩具，發現好玩的玩具就開始玩時，就要提醒孩子現在的任務是整理玩具，整理完就可以玩耍；完成任務後別忘了給予鼓勵和讚美。

### Q2 公立和私立小學的小一放學時間有何不同？課後托育有哪些選擇，該怎麼安排？

目前公校除了每週有一天上全天課到下午四點放學，其餘均為半天課，中午十二點放學；而私立小學均上全天課。孩子上公立小學的雙薪家庭，課後托育有幾個方案

可供選擇：一、校內課後照顧與社團活動；二、坊間的安親班或補習班；三、家教或共學團體。

學校的課後照顧或社團活動收費比坊間安親班、才藝班便宜，孩子也有較寬廣的活動空間。整體而言，擔任課後照顧的學校老師，對課業的指導原則是不超前進度，也不做額外的評量；此外，課後照顧時間不如安親班較有彈性，有些學校規定只到五點。如果家長對課業的要求較高，或是需要比較彈性的接送時間，就得考量安親班或補習班。

選擇安親班，必須以安全、有合格立案、周遭環境、師資等做整體考量。確認符合家長要求之後，建議可在離峰時間和尖峰時間分別拜訪。在離峰時間可以充分的跟老師溝通，了解安親班的教學理念與課程內容；在尖峰時間拜訪，則可觀察安親班人員與學生的互動情形，甚至可直接詢問其他家長的意見。

此外，近年來也出現共學團體或聘請個人家教的課後托育形式，如果鄰里親友中有年齡相仿的孩子，可以組成共學團體，藉由不同專長領域的家長，帶領孩子開展多元視野。共學團體價格有時比安親班費用還高，家長在安排課程時也得多費心思，但好處是較能針對孩子特質設計課程內容與師資。

資料來源：親子天下雜誌

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5049879&page=1>