**教育文章分享** **低年級的生活準備**

**培養規律作息、生活自理能力**

短短兩個月，小一新鮮人得面對的生活型態與作息，與幼兒園大不相同。

步入小學，孩子得開始適應：鐘聲是作息的最高指導原則，下課才能喝水上廁所，上課不能隨意走動，學會注音符號後要開始抄聯絡簿，午睡是趴在桌面上休息……哇！怎麼頓時風雲變色？

別擔心！多位低年級導師與過來人父母，合力傳授實用教戰法寶，讓你把幼小銜接的「大階梯」，化為漸次向上的「緩升坡」，順利登頂小一。

**用正面字眼給予祝福**

每個「新開始」，都是給予祝福的最佳時機。小一新鮮人即將面對「規律生活、正規學習」的日子，家長在日常交談中，多用「可以交到更多朋友」、「可學到更厲害的知識」、「操場更大」、「圖書館故事書更多」等正面語句形容小學，讓孩子期待小學生活的正向情感不斷滋長，減低害怕、焦慮的負向情緒。

**大手牽小手熟悉校園**

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，認識學校位置，以及教室、廁所等最常使用的場所。以廁所來說，由於小學多為蹲式廁所，小男生的便斗也比較高，父母可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。

**注意遊戲器材安全**

許多學校健康中心都發現，低年級最常因遊樂器材使用不當，導致發生瘀傷、跌傷、撞傷的比率最高。帶孩子熟悉校園遊樂場時，家長可示範正確玩法，提醒孩子：玩盪鞦韆時手要抓緊、不要還沒停好就跳下來；玩滑溜梯時不可頭下腳上或站著溜；與他人玩翹翹板時，不可在動態的板上行走，也不能突然跳開讓另一邊友伴掉下來。

**共同制定作息時間表**

如何讓孩子順利在七點五十分前進校門？幼稚園經常使用的「集點獎勵」制度，對小一生依然很有魅力。開學前，父母可陪著孩子思考：以後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，並透過貫徹獎懲規則，達到早睡早起目的。

**重視生活自理能力**

「台灣家長都太重視課業學習，忽略了生活自理能力」，不只一位低年級導師如此感慨。從書包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。如學校課桌抽屜，孩子經常塞得亂七八糟，可透過「書背朝自己，大書住下面、小書住上面」的置物原則，讓抽屜井然有序。

**協助孩子學習等待**

幼稚園到小學，也是從「立即獲得」到「學習等待」的過程。幼稚園有兩位老師，較能周全顧及全班情緒；但小學每班通常僅一位老師掌控，孩子必須學習有耐性「等待」老師幫忙。父母可每天花十分鐘，讓孩子練習「坐在座位上，做自己喜歡的事」，數週後漸次增加至二十分鐘，至少以三十分鐘為目標。