

彩雲聖若瑟小學

小一家長講座

講題：準備乖乖上小一





歡迎你

父母是孩子的第一位老師
也是最親密的友伴



分享內容

愉快適應小學生活

1. 升小一孩子成長特徵
2. 小一適應的重要
3. 孩子面對的挑戰/適應
4. 父母錦囊



升小一孩子成長特徵

- ◆ 活力充沛
- ◆ 食量增多
- ◆ 情緒變化大
- ◆ 對某些事物有恐懼感
- ◆ 期望父母/他人欣賞自己
- ◆ 易因環境改變而感受焦慮、壓力，引致身體不適，如：肚痛、頭痛



你認為孩子首天上學會哭嗎？

<https://www.youtube.com/watch?v=1b4rbpv-1lE>

→ 給予孩子心理準備及安全感



停一停、想一想

- ◆ 假如你要轉投新公司工作 / 搬到新環境，你估計需要多少時間來適應？
- ◆ 你猜有哪方面需要適應？
- ◆ 孩子升小一，誰要適應？
愉快適應？



停一停、想一想

- ◆ 孩子的適應期會是你的3至5倍
- ◆ 家長應以整年小一為適應基礎
- ◆ 家長與孩子同時需要適應小一生活



小一適應的重要

- ◆ 學校教育適應過程中，從幼稚園進入小學是教育銜接中最關鍵的，孩子面對許多第一次不同的經驗、困難、挑戰！

幼稚園與小學的比較

	幼稚園	小學
上課時間	較短	較長
學校規模	人數/課室/設備較少	人數/課室/設備較多
校規	寬鬆	嚴謹
個別照顧	較多	較少
課程方面	較簡單	較複雜
功課方面	需運用的技巧/ 份量較少	需運用的技巧/ 份量較多



如何協助小一新鮮人？

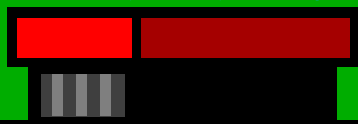


☆ 心理因素

☆ 生活習慣

☆ 家庭適應

☆ 學習方式



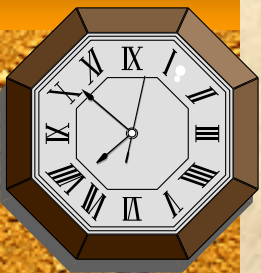


挑戰

生活自理：
作息時間、
收拾書包、文具
喝水/進餐、
抄黑板、
寫家課冊、
做功課

家長對策

1. 協助孩子建立
 - a. 良好生活習慣/作息時間
 - b. 自理能力，如：執書包/處理水壺/用餐
2. 善用零用錢/健康小吃
3. 安排寧靜的學習環境
4. 忍手不幫忙(適當支援)



良好生活習慣

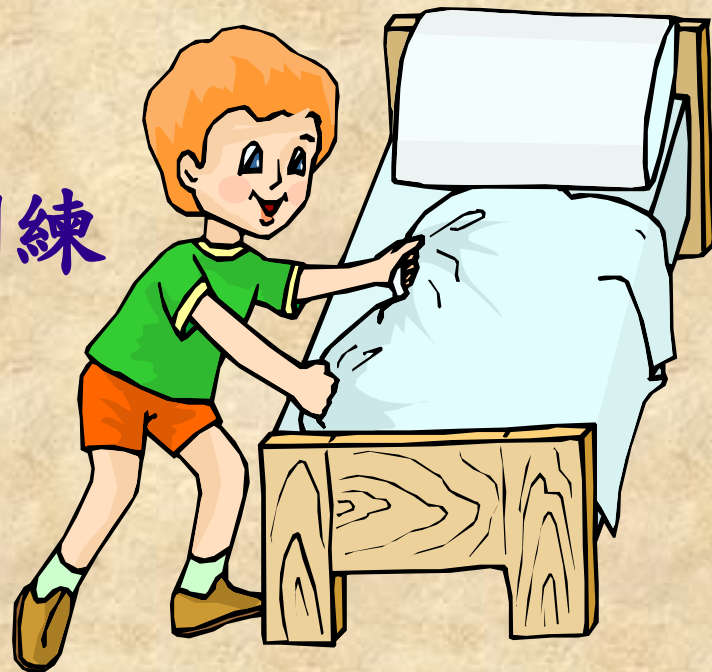
訂立作息有序的時間表

例如：做功課、遊戲、起牀、睡覺、閱讀

=>提升專注，改善效率

家中常規生活技能訓練

=>提升自信



小一新鮮人產生的變化

☆ 心理因素

☆ 生活習慣

☆ 家庭適應

☆ 學習方式





挑戰

課程內容：
分科、
大量文字

教學模式：
靜態、時間表、
全班上課

評估模式：
默書、考試

家長對策

1. 培養閱讀習慣
2. 高效識字教學法/部件
3. 數學：生活應用

提升孩子的專注力

1. 有趣默書活動/
以遊戲形式來溫習
2. 家長心情要放鬆
3. 支持及鼓勵孩子

閱讀能力

每天定時進行親子伴讀

協助子女建立獨立閱讀能力及閱讀興趣等

到圖書館的習慣、購買圖書

以身作則，建立子女讀書的習慣





提升孩子學習動機：

給予他們**成功**的機會

小一新鮮人產生的變化

☆心理因素

☆生活習慣

☆家庭適應

☆學習方式






挑戰	家長對策
對陌生環境， 易生焦慮	<ol style="list-style-type: none">1. 分享小學生活(父母、兄姊)2. 一同準備開學用品
孤獨	<ol style="list-style-type: none">1. 教導孩子如何認識新朋友2. 與人分享
分離	<ol style="list-style-type: none">1. 盡量有固定人選依時接送2. 與其他家長傾談，讓孩子也熟絡

父母錦囊1(四到)



- ◆ **眼到**：多觀察，留意孩子情緒
- ◆ **耳到**：多聆聽，重視他們的說話
- ◆ **口到**：多讚賞、多鼓勵
- ◆ **心到**：同理心、關心，用  去溝通(有耐性)

父母錦囊2



經營良好的親子關係，給予孩子正面指引：

- ◆ 1. 幫助孩子建立自信
- ◆ 2. 和孩子談談他們的感受
- ◆ 3. 幫助孩子冷靜及放鬆，學習幽默

經營良好的親子關係

-從傾聽、理解到回應
(極需要耐性)

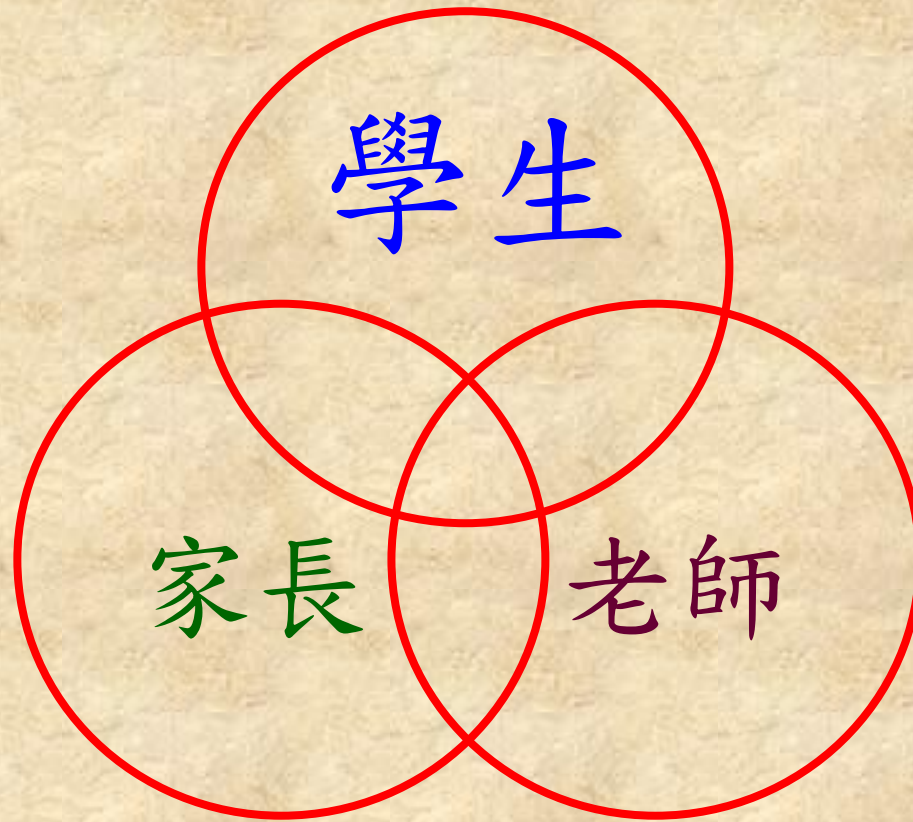




父母錦囊3

- ◆ 1. 父母先處理自己的壓力、情緒，共同分擔工作
- ◆ 2. 重新分配自己工作及作息時間
- ◆ 3. 合理期望，**不與其他孩子比較**，按孩子能力給予進步機會
- 4. 帶他們出外見識事物，如：參觀博物館→增強孩子多元化學習
- ◆ 5. 與學校保持聯絡(寫手冊、聯絡老師、家長會)

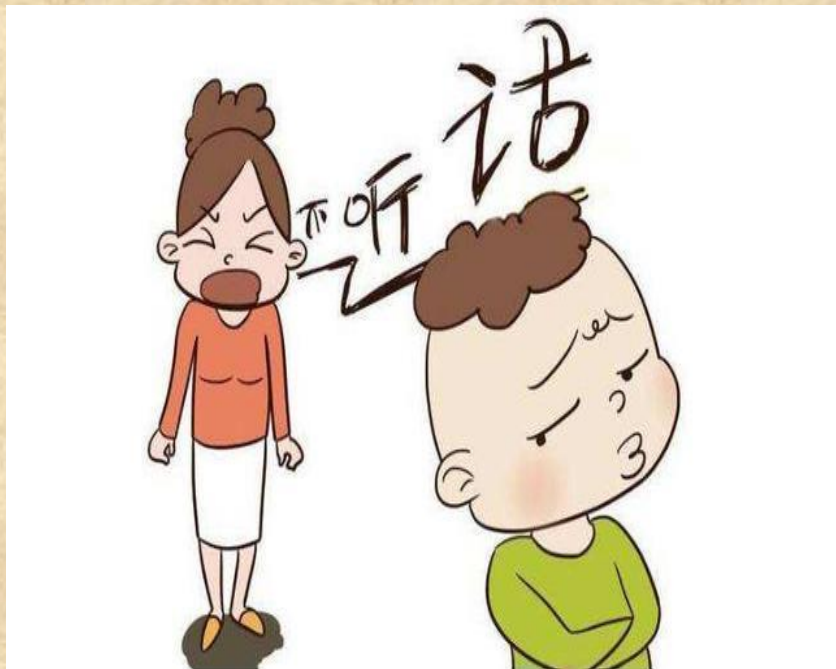
協助小一新鮮人的妙法





你希望將來是這樣嗎？

還是這樣？



增進親子關係 ↔ 愉快適應小學生活



祝願您與您的寶寶享受一個愉快的小學生活

