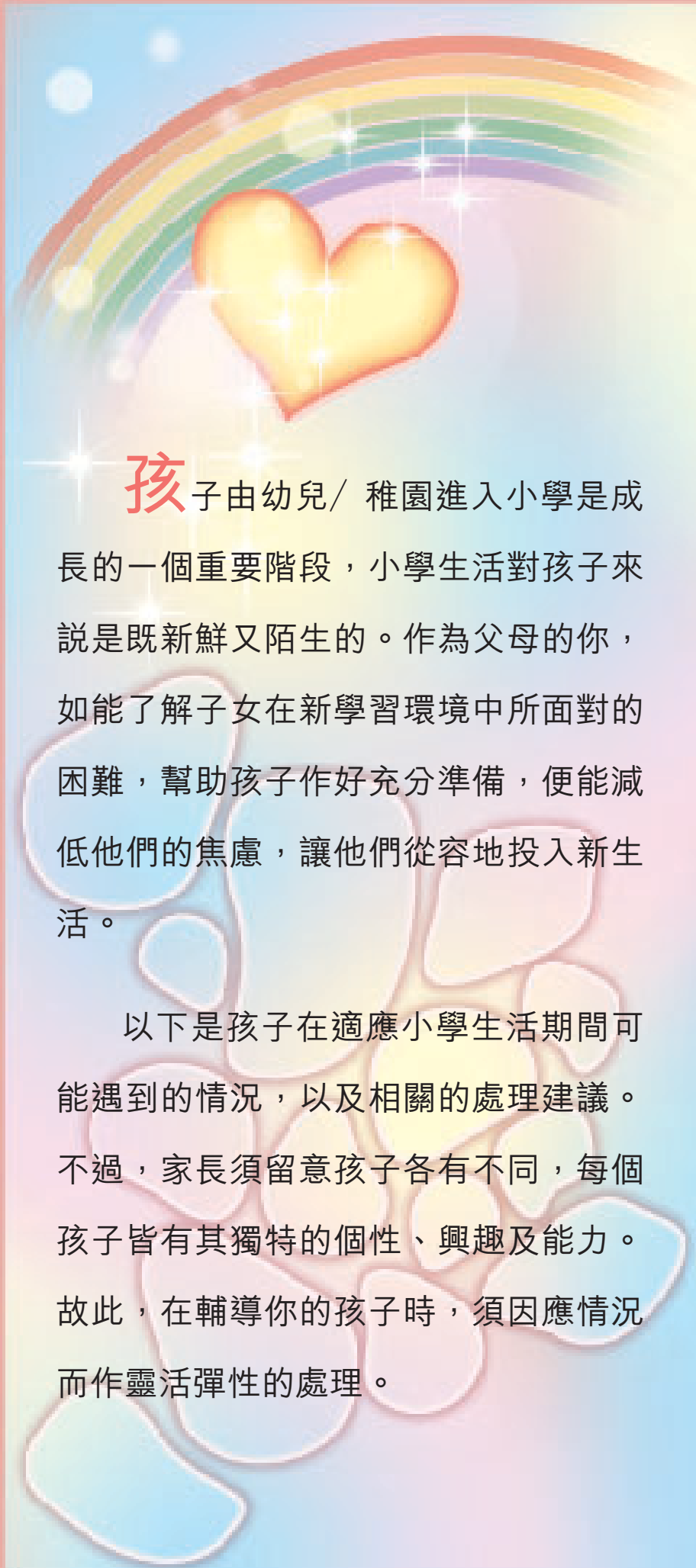


我家孩子上小學

家長錦囊



香港教育署
課程發展處



孩子由幼兒/ 稚園進入小學是成長的一個重要階段，小學生活對孩子來說是既新鮮又陌生的。作為父母的你，如能了解子女在新學習環境中所面對的困難，幫助孩子作好充分準備，便能減低他們的焦慮，讓他們從容地投入新生活。

以下是孩子在適應小學生活期間可能遇到的情況，以及相關的處理建議。不過，家長須留意孩子各有不同，每個孩子皆有其獨特的個性、興趣及能力。故此，在輔導你的孩子時，須因應情況而作靈活彈性的處理。

情境(一)

快要升讀小學了，孩子會因為「大個仔/大個女」而覺得興奮，同時又會對陌生的小學生活產生憂慮。



建議

- 可以透過故事或以積極有趣的方法向孩子介紹小學生活，例如可享有小息，在大操場上和同學玩耍等。
- 愉快地與孩子一起選購開學所需物品如校服、文具、書包等，使親歷「大個仔/大個女」的優越感。
- 邀請就讀小學的同儕分享小學生活的樂事。



情境 (二)

禮堂

教員室

小學校舍比幼兒 / 稚園大，加上環境陌生，令孩子產生恐懼，甚至會迷失方向。



- 可多帶孩子去看看學校附近的環境，去走走從家中到學校的路途，當孩子上學時就不會感到陌生。



- 緊記與孩子出席迎新活動，讓孩子預先與老師建立關係及對校內環境與設施有更多了解。
- 在日常生活中，拓闊孩子的生活經驗，增強他們對環境的適應能力。

情境 (三)

由於孩子的自理技巧尚未成熟，故在小學初期會常忘記帶文具、抄漏家課冊等情況。



- 循序漸進地於日常生活中培養孩子的自我照顧和管理能力，例如執拾書包、穿脫校服和鞋襪等，並逐步減少援助。
- 在日常生活中，要讓孩子明白自己的責任，完成責任後，父母要給予鼓勵。



情境 (四)



孩子不懂善用
小息時間，如既
要上廁所又要玩
耍和吃小食等。

建議

- 與孩子在日常生活中練習如何分配時間，例如學習考慮事情的緩急先後和取捨等抉擇。
- 與孩子討論如何善用小息時間，並嘗試定出活動的優次，例如有需要時先上洗手間才玩耍。
- 從旁協助及指導孩子按時間表行事。



情境 (五)

小學的新學習要求會給孩子帶來壓力，故此可能出現一些適應上的困難。



- 應鼓勵孩子從不同的科目發掘興趣，由淺入深地學習。家長應避免過高的期望，令孩子失去學習興趣。
- 若發現孩子因焦慮和壓力而引致身體不適或行為倒退如肚痛、頭痛、嘔吐和遺尿等，應接納及嘗試了解問題的因由，與孩子共商解決方法。
- 家校溝通十分重要，要主動與校方聯絡，以合作態度處理孩子不適應問題。

- 在日常生活中多讓孩子嘗試新玩意，並多欣賞他們在過程中所付出的努力。



情境 (六)

升讀小學初期，孩子會惦記舊日的朋友，同時在新環境裏又不知怎樣開展新的社交生活。



- 主動認識孩子的同班同學，甚至安排社交活動，令彼此關係熟絡。
- 如許可的話，帶孩子回幼兒 / 稚園探望老師，或與以往同學保持聯繫，以解懷念之情。
- 每天與孩子交談，聆聽他的心事，分享他的經歷，並給予支持和鼓勵。



家長既是孩子的良師益友，亦是他們的學習榜樣，協助孩子度過小學適應期時，家長如對學校的人和事抱積極欣賞的態度，便能促進孩子對新學校的喜愛。家長對孩子在適應期所遇到困難能夠接納和體諒，必能減少孩子的焦慮和不安。故此，一個小學生活的好開始，實有賴家長和孩子同心同步地一起迎接的。

在進入小學初期，家長不宜過份緊張孩子的學業表現，對孩子適應出現困難，要以能體諒、肯接納和有耐心的態度輔助，以引導孩子順利投入小學新生活。





鳴謝以下資料提供者

曾甘秀雲女士
(香港基督教服務處)

郭建玲女士
(香港浸會大學)

單芷筠女士
(幼兒教育工作者)

瀏覽網址

<http://cd.ed.gov.hk/be/cindex.htm>

查詢

課程發展處基礎教育組
(電話：2892 5821)

