



與孩子同行

同行五式



前言

我家的孩子升小一了！

孩子由幼稚園踏進小學的門檻，作為家長的你，相信一定會為孩子的成長而感到興奮；另一方面，或許會擔心孩子未能適應新的學習環境。究竟怎樣能幫助孩子解決升小一後遇到的困難呢？

家長可參考以下的同行五式，陪伴孩子一起成長、面對大小風浪，同時亦調節個人的情緒。讓我們一起快樂地與孩子攜手面對小一的新階段吧！



同行第一式

調節自己的情緒

孩子是家長的鏡子，家長表現焦慮，孩子也會跟着擔憂；家長表現積極，孩子也會有信心面對挑戰！

孩子升小一了！他們將要面對怎樣的生活轉變……

幼稚園 **VS** 小學

	幼稚園	小學
上課時間	較短	較長 半天：4個多小時 全天：6個多小時
學校規模	人數/課室/設備較少	人數/課室/設備較多 (20多人)
校規	寬鬆	嚴謹
個別照顧	較多	較少
課程方面	較簡單 主題學習	較複雜 分科學習
功課方面	需運用的技巧及 份量較少	需運用的技巧及 份量較多
學習常規	較多支援	獨立處理 要每天抄寫手冊
生活自理	較多支援	獨立處理

孩子升小後要面對的改變真不少，你想孩子以怎樣迎接升小一的生活？先調節好自己的心態，給孩子做好榜樣。

家長越從容，孩子適應得更快、更好！

同行第二式

了解及協助孩子處理情緒

孩子升小，有機會出現不同的情緒狀態，如面對陌生的環境，陌生的人，必定會感到焦慮；小學上學時間比較長，和親近的人分別較長時間的不安；小學的學習模式和幼稚園不同，孩子在適應時會產生無力感……



DOs

- ✓ 與孩子一起瀏覽小學網頁
- ✓ 與孩子一起探索回學校的路徑
- ✓ 角色扮演，體會小學生活的不同
- ✓ 因應孩子的特質，定立適切的期望
- ✓ 適應需要時間，容許孩子按自己的步伐成長
- ✓ 鼓勵孩子結交新朋友
- ✓ 留意孩子和朋友相處的情況
- ✓ 讚賞孩子的小進步



DON'Ts

- ✗ 和其他孩子比較
- ✗ 責怪孩子出現負面情緒
- ✗ 為孩子定下不適切的目標
- ✗ 批評孩子被動的表現

孩子因升讀小學而產生的負面情緒，大多源自於缺乏安全感，了解情況，對症下藥，孩子一定能順利過渡。

孩子需要你聆聽、理解、鼓勵與陪伴

同行第三式

培養孩子的自理能力

孩子踏入新階段，有時父母可能比子女更緊張，擔心孩子能否適應呢？其實，適應也是一個學習過程，過多的幫忙會使孩子缺乏學習管理自己的能力，循序漸進地於日常生活中培養孩子自我照顧的能力，逐步減少援助，並給予鼓勵，能使孩子成為「Super Kid」！

- 戒除午睡
- 早睡早起，保持規律

作息



- 自行進食(如何使用餐具)
- 用膳禮儀

進食



- 梳理頭髮
- 自行穿上整齊校服

儀容



- 鍛煉小手肌
- 練習書寫中、英文名字

學習



- 自行如廁
- 如廁後清潔、沖水及整理衣物

衛生



- 訂定拾書包步驟
- 收拾後仔細檢查有否遺漏

收拾



孩子正在學習中，父母何不放慢腳步，陪著學生慢慢學習？讓他們試試看，並從錯誤中學習，一次不行，就再練習。

訂目標、陪成長、學放手！

同行第四式

培養孩子的學習習慣

孩子升上小學後，學習的模式與幼稚園不一樣了，家長可能也會擔心孩子能否適應較新的學習模式。因此，在這個轉變的過中，家長可以陪同孩子一起適應，同時也要尊重孩子，多給予鼓勵，減輕孩子的學習壓力！

訓練孩子集中注意力及自動自覺做功課的習慣

訂立做功課及溫習時間表

安排良好學習環境

尊重孩子遊戲時間及適時獎勵孩子

給孩子一段適應期，讓孩子習慣小學生活，勿太緊張孩子初期的成績。找出表現欠佳的原因，對症下藥，給予讚賞和鼓勵。

讓孩子在一個愉快的環境下學習！

同行第五式

家校合作

子女升上小學後，面對的挑戰相對於幼稚園提高了，家長可能也會擔心孩子在校時的行為表現、學業成績、人際關係等等。因此，在面對挑戰的過程中，家長絕不孤單，學校願意為家長和學生提供一切可行的協助，與家長一同面對、處理，同心同行！

子女在學面對困難時



尋求班主任、科任、社工協助



維持良好的求學態度



孩子在求學期間，可能會面對不少的挑戰，但只要家長與學校緊密合作。難關將會迎刃而解，孩子得以茁壯成長。

家校合作互關心，和諧校園一家親。

