

家有小一新鮮人



吾家有子（女）初長成，恭喜您家寶貝要上一年級了！家長可以陪伴孩子做些準備，協助孩子能在幼小銜接過程中，順利踏出穩健成功的第一步喔！

- ① **規律的正常作息時間**：模擬小學作息時間（早上 7：45 前到校），將家裡的作息做適當的調整，養成早睡早起的好習慣，避免日後早上賴床、上學遲到及親子戰爭。
- ② **在家吃完早餐的習慣**：上了小學沒有點心時間，所以早餐的營養和份量非常重要，提供孩子一整個早上的學習活力，才有精神專心上課喔！
- ③ **專心及定力訓練**：小學一節課是 40 分鐘，培養孩子能持續坐在書桌前 40 分鐘的定力，不站起來隨意走動，專心做完一件事，如：看完一本故事、畫一張圖、完成一份美勞作品、拼圖、著色……等。
- ④ **表達能力訓練**：能主動、勇敢的表達自己的想法，身體不舒服時或和同學之間遇到問題時，也可以清楚的告訴老師，師長才能協助孩子喔！
- ⑤ **基本生活能力培養**：整理學用品和書包、整理抽屜和工作櫃、收掛好外套、訓練用餐禮儀及速度（30 分鐘以內）、吃完午餐用衛生紙擦餐具、上蹲式馬桶、削鉛筆……等生活自理能力，以及擰乾抹布、掃地、拖地、擦桌子及窗戶……等家事工作能力。
- ⑥ **愉悅的期待與準備**：可以帶孩子在假日時逛逛校園、熟悉小學環境，有助於心理產生歸屬感；和孩子聊一聊小學生活、一起採買學用品，讓孩子覺得上小學是一件快樂的事情，對小一新生活有參與感和期待！

輔導室 敬上



就是陪伴

