

小一新鮮人學前準備

準備 1：建立早睡早起規律作息

小方法：讓孩子自己制定作息時間表

晚上至少 9 點半前關掉電視、電腦、熄燈，準時跟孩子一起就寢；早上比到校時間提前 1 個小時起床，親子一同好好享用優質早餐，讓學習有好的開始。

準備 2：生活自理能力，最重要

小方法：和孩子一起整理書櫃及書包。

小學老師不會像幼兒園老師會餵飯、提醒喝水、提醒上廁所，孩子最重要必須具備基本的生活自理能力，才有可能進入到好好學習。

準備 3：練習上蹲式廁所

小方法：先利用公眾場所蹲式廁所練習。

幼兒園的馬桶是坐式的，廁所裡就有衛生紙，但小學的廁所多是蹲式的，而且廁所裡不一定會提供衛生紙。

準備 4：大手牽小手，認識新環境

小方法：邊逛校園邊帶入國小規範。

家長可以利用假日造訪校園，帶孩子認識新的學校環境，包括一年級教室、廁所、遊樂器材區等最常使用的場所，並帶入國小不同的規範。例如：進教室不用脫鞋子，即使覺得熱也不可以在上課中把鞋子脫掉；午睡是趴著睡覺，沒辦法躺下來。

準備 5：練習等待與專注

小方法：從專心坐在座位 10 分鐘開始練習。

幼兒園到小學，也是從「立即獲得」到「學習等待」的過程。幼兒園有多位老師一起照顧，較能周全顧及每個孩子的情緒；但小學每班通常僅 1 位老師掌控，孩子必須學習有耐性的等待老師幫忙。

準備 6：教孩子聽懂「小學老師說」

小方法：舉實例向孩子說明

國小老師對「專心」的定義和幼兒園老師不一樣。幼兒園老師所謂的專心是指孩子能熱切投入在自己做的事情上；但對國小老師來說，專心的意思是要孩子留意老師的指令。因此，當國小老師說「請你專心」，他的意思不是叫你認真做自己的事，而是要「眼睛看老師、嘴巴閉起來、其他東西收起來、不要管別人」



引述、改寫自 [親子天下媒體中心 - 邱紹雯](#)