

開學第二週了，升上小一的小光制服上衣一半紮在褲子裡、一半在外面，書包開開，傻呼呼的走進教室；另一邊，剛被選上班長的小君明明該帶的都帶齊了，上學路途中還反覆的想昨晚作業有沒有都放進書包。

當家長們擔心著孩子的注音符號是否跟得上，孩子們最常遇到的狀況題卻是便秘、跌倒受傷、中午沒有吃飽、趴睡睡不著……

從備受照顧的幼兒園到生活能力與學習能力並重的小一，對六歲孩子們無疑是一場震撼教育。因為許多外在環境跟作息的改變，考驗著孩子對新生活的適應能力，家長若能先給小一孩子內在跟外在的兩大準備與陪伴，可以協助他們及早上軌道。

小一跟幼兒園的節奏不同（見下表），爸媽與孩子需要事先調整生活作息配合。此外，替孩子選擇合適的用品也可以參考以下建議：

上小學，先適應作息改變	
小一新生作息改變	對應配合項目
7：50 分前必須到校	為避免遲到，需嚴格執行早睡
一堂上課時間 40 分鐘	重點在學習而非遊戲
下課每節只有 10 分鐘	避免衝去遊樂場或遊戲時受傷
每週一天是全天課，其餘是半天課	有 4 天要安排課後活動
老師只有一個	老師要改作業，沒時間叮嚀喝水，有些小一生會便秘
午餐要自己打飯菜	時間一到，吃太慢就倒掉
午休趴睡	在家練習，剛開始可能睡不著
有個人課桌椅跟置物櫃	管理好用品，維持乾淨跟整齊
洗手間是蹲式馬桶	先去捷運站或公園練習上看，在校準備乾淨衣物一套
沒有點心時間	早餐要吃饱再去上學，多數學校沒有福利社
有負責打掃區域	先學會使用抹布、掃把等用具
每天要抄聯絡簿	跟其他家長成立 line 群組，避免無法解讀孩子的天書

**書包**：選用寬大背帶的雙肩書包，書包有硬的內裡層，能讓課本跟作業穩穩站著而不是倒成一片歪七扭八。注意空書包不要過重，書包裝完東西後的總重量不能超過體重一二·五%，也就是一個二十六公斤的孩子書包不能超過三·二五公斤，否則容易造成脊椎側彎或肌肉韌帶拉傷。

**不建議購買拉桿式書包**，因為行走時容易絆倒，造成危險，也不利上下樓梯；

**也不建議買太貴的書包**，放置物櫃容易刮傷。買對書包很重要、會不會整理書包更重要，書包會太重，大多是孩子還不會判斷需要來調整內容物，把學校全部的課本作業、安親班的一堆評量、文具、水壺、沒吃完的早餐全塞在一起所致。因此家長要養成睡前跟孩子一起清點書包的習慣，若孩子容易丟三落四，就貼一張每日需要清單在書包打開的蓋子上。

**文具**：購買實用為主、趣味為輔的文具用品，跟孩子一起挑鉛筆盒，但不要太豪華、機關太多（比如可變成一台變形金剛）；鉛筆不用買太多，用普通鉛筆練習書寫而非自動鉛筆。文具用品上可貼上姓名貼，以防變成文具孤兒。

## 臉書募集 - 過來人家長小建議：

**這些要準備：**三角鉛筆、防滑書套、飛龍或蜻蜓牌的白色橡皮擦、硬質墊板、布料筆袋、姓名貼、304 等級餐碗、背爸媽的電話號碼。

**這些不必買：**自動鉛筆、多色一枝會發出喀嚓噪音的色筆、擦不乾淨的造型橡皮擦、可以打彈珠的玩具型鉛筆盒、既貴又重的書包。

**開學日提醒：**提早進校園，帶相機記錄，約定放學見面地點。

## 回家後聊正面話題抒解焦慮：

每個孩子面對改變跟適應的能力不同，家長可觀察是否有焦慮反應或者太過散漫的天兵狀態。怕生、較難適應新環境或者沒有上幼兒園的孩子可能會出現分離焦慮，哭哭啼啼掛著鼻涕眼淚上學，家長儘量陪伴上學、明確告知下次見面的時間並依約出現，放學時問一些關於學校的正向問題如：「今天班上有什麼有趣的事情嗎？」跟其他孩子建立友誼，可逐漸抒解分離焦慮。有些孩子緊張肚子痛、受點小傷就跑去保健室找護士阿姨，重點不在擦藥，是希望溫柔的阿姨給他們「秀秀」。有些小天兵天性浪漫、丟三落四，家長也要用方法耐心引導而非只是責罵，像是時間管理跟自律習慣都得慢慢養成。

有些家長在暑假就急忙送孩子去上小一正音班、先修班，但老師分析，開學後有十週的國語課都在教注音符號，只要學生沒有生理限制（如視力、聽力、注意力問題等），也沒有理解困難，家長陪伴練習、注意進度，上學期結束前幾乎都能夠學會，家長毋須太緊張。另外也要注意課後活動的適應狀況，從中觀察孩子的特質跟能力。

「老師他亂碰我東西啦！」小一老師坦言除了教學，每天花最多時間在「勸架、調解糾紛」。有些家長希望孩子開口就有說英文、背唐詩的能力，老師們反而更重視孩子是否能融入團體，有分享、合作、同理心的「人際力」。現在小朋友的人際能力較低，對環境跟人的感受度也不高，更缺乏照顧自己的基本能力，跌倒了就怪罪同學跟老師。因此老師希望孩子在家多練習使用抹布、掃把等清潔工具，養成衛生習慣，至少將抽屜、置物櫃保持清潔；另外也多創造跟其他人的互動機會，從中學習與人相處的經驗。

## 重要事情直接跟老師當面溝通

「以前幼兒園老師都稱讚大寶很聰明，為什麼上了小學每天聯絡簿都是紅字？」小一家長常被聯絡簿的滿江紅嚇到。因為小一老師只有「單兵作戰」，除了勸架還要教學、批改作業，無法像幼兒園老師那樣無微不至的看顧孩子，親師溝通模式也需調整。老師給家長以下建議：

1. 用開放、信賴的態度跟老師交往，孩子回家哭訴被欺負，先忍住不要馬上出手搭救，而是先請問老師狀況、聽多方說法再決定處理方法。
2. 有事請教老師前先看課表，老師不一定都在教室裡，跟老師交換手機、email 或 line，保持聯繫管道暢通，有要事不在聯絡簿上打筆仗，用電話講或直接約見面。
3. 看到聯絡簿紅字先不驚慌發怒，也許老師在交代事發經過，早已處理完畢。若對老師處理方法有疑義可再次誠意溝通，或透過學校家長會、主任或校長居中協調溝通，而不馬上訴諸民代、媒體或打 1999。
4. 若老師班級經營需要協助，家長可視情況抽空到校當志工。