

## 協助孩子適應小學生活

從幼稚園踏入小學，標誌著一個學習階段的開始。在香港的融合教育政策下，不少有特殊學習需要的學生均入讀主流小學，家長盼望孩子能順利適應小學這個新階段，便需要先了解他們在主流學校可能會遇到的困難。本文旨在與家長探討不同特殊學習需要的學生在升讀小學時所面對的困難，及家長可如何裝備自己和孩子。

### 常見的小一適應困難

小學的新環境、新面孔、新學習模式難免會為孩子帶來一些衝擊和挑戰，研究發現很多老師均反映以下三方面的情況最為他們關注 (Wong, 2003)：

#### (一) 適應學校常規

- 小一學生需要適應截然不同的小學生活，例如上課時間變長、課堂規則更嚴謹、由不同的老師分科教學等等。這些轉變對於有自閉症的學童來說更是一大考驗，他們適應新環境和流程往往需要較長的時間，如缺乏適當的支援，孩子難以建立安全感，也容易感到無所適從。

#### (二) 獨立工作

- 主流學校的師生人手比例一般不及幼稚園理想，老師對個別學生的關顧也相對較少，因此學生需具備一定的獨立處事能力。一些發展遲緩的學生由於自理能力和理解能力較弱，也許未能自行用膳、如廁、理解和跟從課堂的規則。有專注力困難的學生也可能漏帶文具和用品，於課堂上亦較難專注。

### (三) 學習表現

- 應付小學的功課、默書和測驗對一般學生來說已是艱巨的任務，對於很多有特殊學習需要的學生及其家長而言，更帶來不少壓力和磨擦：發展遲緩的學生因記憶力較弱，往往需要不斷反覆溫習；有專注力困難的學生也常犯一些不小心的錯誤。部份父母與孩子溫習時像二人角力，也大大影響了孩子對學習的興趣。

要讓孩子愉快學習和享受多姿多彩的校園生活，家長便要與孩子作充足的準備，一起面對和克服以上的困難。

## 升讀小學前的準備

### 預告小學生活

- 為協助孩子適應新的校園生活，家長不能忽視入學前的準備。家長可以利用故事形式為孩子預告小學生活(可參考《升學了》故事冊)，讓他們了解當中的轉變及可能經歷的情緒反應，如興奮、擔心、不開心，透過故事與孩子互相分享感受，更能加強親子間的溝通，建立親厚的關係。家長也可預先帶孩子去看看學校附近的環境或瀏覽學校的網站，讓孩子認識學校不同的地方，協助他們適應校園生活。

### 相關資源介紹：

#### 教育局《升學了》故事冊

<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/storybook2003.pdf>

#### 教育局《我家孩子上小學》家長錦囊

[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/parents\\_new.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/parents_new.pdf)

# 專題

## 加強獨立工作能力

- 為了準備孩子在小一能獨立工作，家長可循序漸進地訓練孩子按步驟完成工作的技巧。以執拾背包為例，家長可先把工序分拆成小步驟(如查看明天的活動、列出所需物品、逐一執拾等)，一邊示範，一邊簡單說明做法，當孩子掌握後，家長可讓他逐步參與，如先請他協助看明天的活動，父母宜多給予鼓勵，並慢慢減少協助。當孩子能自己完成自己的工作時，他們的能力感和信心也會提升，並樂於嘗試其他新的工作。

## 建立有規律的生活習慣

- 小學的上課時間除了會較幼稚園長以外，功課和默書數量也相應增加，對孩子體能上的要求也有所提升，因此協助孩子建立有規律的生活習慣是不容忽視的。家長可與孩子共同製作生活時間表(可運用整點作單位讓孩子較易理解)，若他們未能掌握時間概念，可運用計時器具體顯示時間，並按時間表進行活動和休息，這樣不但能培養良好的生活習慣，也能讓他們學習管理時間。家長也可在暑假期間逐步減少孩子午睡的時間，並建立早睡早起的習慣，確保他們有充足的精神和體力專心上課。



**暑假時間表範例**

時間	活動	完成
9:00-10:00	早餐	
10:00-12:00	假期作業	
12:00-1:00	午飯	
1:00-3:00	興趣班	
3:00-5:00	公園玩耍/茶點	
5:00-7:00	洗澡/自由時間	
7:00-8:00	晚飯	
8:00-9:00	自由時間	
9:00	睡覺	

## 升讀小學後的適應策略

作好開學前的準備只是協助孩子適應小學生活的第一步，以下部份將會以不同的個案，讓家長了解自己的參與可怎樣幫助孩子融入校園生活及提升他們的學習表現。

### 有效的學習策略

- 面對小學接連不斷的默書和測考，懂得運用有效的學習方法尤其重要。小美在學前階段被評估為有限智能，她的學習速度和能力均稍遜於同齡學生。為了提升小美的認默能力，父母透過「多感官認字法」幫助她學習，即用眼看、耳聽、口唸和手寫來加強她對字詞的記憶力。例如認默「習」字，小美先按「習」的字型結構分切成上下兩部份（眼看），口逐一讀出部件（口唸及耳聽），如「羽白」，手指把字寫在手心或具有特別質感的物料上（手寫），如沙紙和幼鹽等，遮蓋字詞後，小美嘗試默寫一次，並自行檢查是否正確。這個方法不但能提升孩子對字詞的記憶力，在不同的物料書寫更能增加認默字詞的趣味。

### 合理期望及正面回饋

- 家長如何調整對孩子學習表現的期望也是十分重要的。在開學後首次默書的前一晚，小美的情緒異於平常，她在執拾書包時不停哭泣，口裡還嚷著：「我不喜歡上學」，這都是孩子面對壓力時的行為表現。後來，在老師的協助下，父母為小美訂下具體適切的學習目標，例如按著她的能力以默對一半詞語為目標，同時，家長經常明確地稱讚她的努力：「媽媽看見你為今次的默書花了很多時間準備，而且比上次更努力熟讀詞語，我很欣賞你！」。雖然小美並非名列前茅，但父母的合理期望和正面回饋協助她建立了對學習的興趣，令她能愉快學習。

# 專題

## 聯絡支援，積極參與

- 面對孩子入讀主流學校，不少家長都會掙扎應該何時與學校商討子女的學習需要。欣欣是一名發展遲緩的小一女生，她的語言理解能力較同齡兒童弱。開學後，老師觀察欣欣經常在堂上發呆，曾數次責備她不專心，直至老師與她媽媽溝通，才了解她的特殊學習需要，及後老師多採用寫下課堂的學習重點作視覺提示，並以分拆步驟的方式引導她完成堂課，欣欣的學習表現也漸漸進步。由此可見，當老師能了解學生的學習需要時，他們便能更有效地提供適當的支援。

在融合教育政策下，學校均設立「學生支援小組」，統籌學生支援工作，在入學初期，家長除與老師直接溝通孩子的學習需要，也不妨聯絡學校社工或學生輔導主任，了解學校的支援政策。此外，家長也可積極參與學校活動，例如家長小組、午飯義工，這些活動不但有助家長建立互相支援的網絡，家長亦可實地觀察孩子的學校生活和表現，並在家中作出適當的引導和支援。

## 發掘潛能，建立自信

- 有特殊學習需要學生在適應小一校園生活的確需要較多協助，但與此同時，每個孩子都有獨特的潛能，有待家長和老師去發掘。有亞氏保加症(自閉症的一種)的小鈞因社交能力較弱，升上小一後，媽媽發覺他在學校沒有朋友，擔心他的社交發展受影響。學校社工了解小鈞的情況後，為他安排朋輩計劃的高年級哥哥在小息時陪伴他一起遊戲，多參與社交活動；媽媽也因著小鈞的音樂天分，鼓勵他參加學校的非洲鼓興趣班，小鈞不但在班上認識了幾位好朋友，而且有機會在學校的聖誕派對演

奏，大大加強了他的自信心和對上學的興趣。因此，家長不要輕看孩子的課外活動，說不定這些正是他們的信心和學習動機的來源！

## 總結

綜合以上有關孩子升讀小學的準備方法和應對策略，均需以一重要元素作基礎——關係。天底下沒有父母是不愛自己的子女的，但「愛」也往往帶來矛盾，不少家長都堅信自己的決定是為了孩子好，即使孩子現在不喜歡，他長大了便會明白，但將來的事誰也不能預計，反而現在卻切切實實地犧牲了彼此的關係。因此，在面對升小—這場壓力戰時，請家長多從孩子的角度出發，體會他們的不安、分享他們的興奮、在他們感到沮喪時給予安慰、接納他們的害怕……這樣便能拉近彼此的距離，建立互信互愛的關係，藉著坦誠的溝通，家長也更能了解孩子在學校遇到的困難，並一同面對和解決。孩子升讀小學對家長來說也是一大挑戰，除了照顧孩子的需要，協助他們融入小學生活外，也千萬別忘了多關顧自己的情緒健康，有需要時可與配偶和朋友傾訴，也可聯絡學校輔導人員或其他專業人士尋求協助。

## 謹記：溝通鼓勵目標清，小學生活樂趣升！

### 相關資源介紹：

特殊教育資源中心(提供支援特殊學習需要學生的相關圖書、教材套及電腦教育軟件)

<http://www.edb.gov.hk/serc>

### 參考文獻：

Wong, N. C. (2003). A Study of Children's Difficulties in Transition to School in Hong Kong. *Early Child Development and Care*, 173(1), 83-96, DOI: 10.1080/030044302200022440