

如何協助孩子適應主流小學生活

孩子由幼稚園升上小學時需要面對很多轉變和挑戰。主流小學的課程不但緊密複雜，對於學生行為紀律方面的要求亦較嚴謹。此外，由於小學的師生比例較幼稚園高，老師對個別孩子的關注和照顧無可避免地減少。有特殊教育需要的學生於主流學校接受教育時，家長可能需要花不少的心思和時間協助孩子適應小學生活。本文探討有特殊教育需要的學生在日常自理、情緒行為、學習和社交四方面常遇到的適應困難，並會列舉一些策略，以助家長和孩子做好升學準備。

(一) 日常自理

常見困難

主流小學老師一般期望學生有基本自理能力，例如能夠自動收拾課本、在小息時自行如廁及午餐時間能獨立用膳。在開學初期，不少學生都會出現各式各樣的「大頭蝦」情況。雖然老師大多會給予寬限期讓學生掌握學校的要求，但有特殊教育需要的學生因以往多依賴成人協助日常起居飲食，在剛升上小學時未必習慣自我照顧，有些孩子更會因身體協調能力弱而在同儕當中顯得笨拙。而專注力較弱的孩子做事會比較粗心大意，在開學一段時間後，也許仍會出現忘記寫手冊、交功課、不小心遺失書本和個人物品等情況。

應對策略

給予責任 提供機會

不少家長為了讓孩子能騰出更多時間溫習或休息，都會選擇自己代孩子整理書本和收拾用具。其實，在日常生活中累積的自理經驗能令孩子較容易適應新的校園生活。因此，家長平日可以讓孩子明白自己的責任和能力，多鼓勵孩子嘗試做一些能力所及的日常自理項目（例如自行用餐、穿外套），或以「小差事」的形式邀請孩子幫助家人完成工作（例如收拾餐桌、擺放碗筷），令孩子有較多學習自理的機會。

循序漸進 掌握技巧

家長可以把日常生活中的工序拆細，並運用視覺提示如流程表或圖卡，來提醒孩子整理用品的步驟（例如：執功課時要先檢查手冊，再把功課逐一放進文件夾）。家長教導物品整理的步驟時宜作出示範並鼓勵孩子逐步嘗試，當孩子掌握一定的自理技巧後，家長便逐步減少支援，讓孩子自行完成任務，提升他們的能力感和自信心。家長亦可以考慮為孩子添置功課袋及不同顏色的文件夾，教導孩子如何有條理地將工作紙和回條分類放好。手眼協調能力弱的孩子，亦可以循序漸進地練習扣鈕、綁鞋帶、把水倒進水樽等動作，逐步提升協調能力和靈活度。校園生活上，家長可以和孩子討論小息時間的分配（如：先上洗手間，接著才玩耍），甚至模擬小息時的情境，提醒孩子小息時可以自行帶水樽和小食到操場進食。

專題

(二)情緒行為

常見困難

小學和幼稚園在各方面都大大不同，不少孩子在適應初期容易出現一些負面情緒，尤其對於自閉症的孩子來說，環境轉變令他們感到十分焦慮和不安。由於孩子未能掌握適當表達情緒的方法，故不時用大哭大叫等不恰當的行為發洩及表達不滿，漸漸變成老師眼中的問題學生。

應對策略

預告轉變 熟習環境

在孩子升讀小學前，家長可以向孩子預告升小一的轉變和可能經歷的情況，並與孩子互相分享感受，加強溝通。家長可以用故事，讓孩子預先了解和感受小學的情況，或是邀請就讀小學的大哥哥大姐姐向孩子分享小學生活的經驗。家長也可多帶孩子去看看學校附近的地方，甚至和孩子模擬上學的程序，例如早上按時起床、梳洗更衣上學，讓孩子熟習新環境和上學流程。

舒緩情緒 鼓勵求助

家長可以教導孩子利用情緒詞彙說出自己的感受，用正面合宜的方法表達情緒，並在日常生活中引導孩子作出練習。面對負面情緒時，家長可以引導孩子深呼吸、喝杯水或洗個臉讓自己冷靜下來。家長可鼓勵孩子在學校遇到難題時，向班主任或信任的老師傾訴、尋求幫助，自己亦可多留意和聆聽孩子的感受，讓孩子知道無論如何家長都必定盡力提供支援。

(三) 課堂學習

常見困難

有特殊學習需要的孩子，在學業和課堂表現上容易遇上較多挑戰和挫折。有些專注力不足的孩子難以安坐留心聽老師講解，有些自閉症的孩子則對課堂內容未感興趣，因而在課堂上容易分神、不專心，被老師誤以為不聽話、不願學習。另外有些孩子則在處理文字訊息較弱，認讀文字方面比其他同學要花較多功夫，每天要硬着頭皮應付沉重的作業和頻繁的默書測驗。

應對策略

練習常規 加以獎勵

家長雖然不能直接干預孩子在課堂的表現，卻可以在家鼓勵和引導正面行為，和子女訂立和練習類似課堂規矩的具體目標，例如：安坐位置做功課10分鐘、不打斷別人說話等。家長可以配合口訣（例如：「先聆聽後說話」提醒合宜行為），或利用視覺提示（例如：貼上「手放枱面、腳放地上」的圖卡示範良好坐姿），讓孩子熟習課堂要求。家長亦可配合獎勵計劃，推動孩子進步成長。例如：家長可以與孩子約定，若一星期內連續四天都做到「安坐做功課10分鐘」，就能由孩子決定晚飯的菜式；若兩星期都做得好，可以獲得小禮物或由孩子決定週末的活動。

