

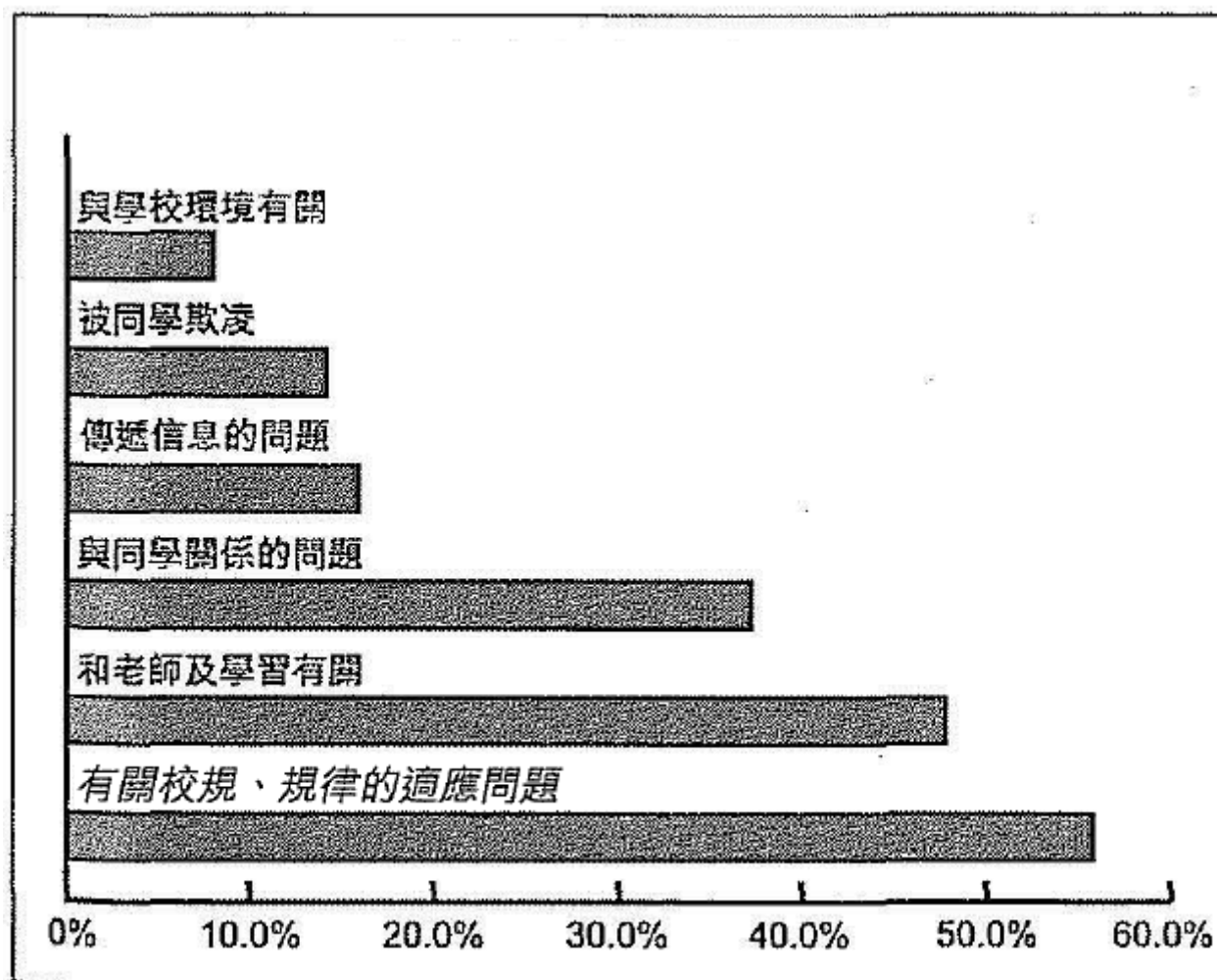
「明明白白孩子心，
助孩子成為開心小一達人！」

協康會
教育心理學家姜源貞



小學生活對小一新鮮人的挑戰

適應小一的问题



校規、規律

「我的孩子上學初期不能正確抄寫家課冊，功課有時忘記做。每天不能自己收拾書包，又忘記將書本帶回家。參加課外活動時，自己不能去指定課室，要由導師帶去。」

「我的孩子不懂得將小息分配時間，他說如果去了洗手間就沒有時間吃小食和喝水，若先吃東西，又沒有時間去洗手間，他回到課室又不敢告訴老師，結果只有強忍。」

教師及學習

「有一次他說『上堂有壓力，好似把頭壓下來一樣』，後來問他有什麼『壓力』，他說上堂老師教得快，課本深，掛住爸爸媽媽。」

「我的孩子在小學生活不高興，因很多事情都要計分，如：考試，班與班比較上課表現等。他對計分的科目有恐懼感。」

同學關係

「她被老師選做班長，負責維持秩序，她因記了同學的過犯而破壞了朋友關係，之後她說不想再做班長了。」

小學生活的挑戰

- 生活流程和上課模式
- 個人獨立自理
- 老師同學的相處

小一新鮮人需要發展甚麼能力？

- 學習動機、專注、投入
- 自理能力
- 社交主動性

學習



Lev Vygotsky

Education must be oriented not the yesterday of child development but towards its tomorrow!

提升學習動機

- 能力感（成功經驗）
- 學習的好方法
 - 以孩子為中心
 - 吸引他們深入探究、建構知識



香港教育統籌局課程發展處中國語文教育組 (2006)

培養自理能力

港孩自理能力不足

- 家長：「我完全唔覺得個女唔識綁鞋帶、唔識照顧自己係大問題，讀書叻咪得囉！」
- 家長對此不以為然 → 不會培養孩子的自理能力

自我管理的重要性

- *Parenting*：發展孩子自律性、培養獨立性
 - 不是停止壞行為
- 家長過多幫忙，孩子缺乏機會學習管理自己，會影響孩子的
 - 生活的技能
 - 效能感、自信心
 - 自決能力
 - 探索世界的「好奇心」

父母的自我檢視與配合

- 自律是怎樣的一回事？
- 自律與習慣有何關係？
- 相信孩子比自己想像中有能力嗎？
- 能配合孩子的需要而因材施教？

父母的言教、身教、心教
(理念、環境、感情、互動)

協助孩子獨立的原則

- 循序漸進地於日常生活中培養自我照顧和管理能力
 - 逐步減少援助
 - 完成責任後給予鼓勵
- 與子女日後在生活中練習如何分配時間
 - 緩急先後…取捨…活動優次
 - 從旁協助子女按時行事

新世代家長教育系列

提升幼兒 自理能力手冊

- 孩子不懂自我照顧？
- 不明白為何孩子漸變「邋遢」？
- 不知道如何訓練孩子的自理能力？
- 此書就常見的自理問題提供訓練方法及建議，
是提升兒童自理能力的必備手冊。

協康會 編著



協康會著作，星島出版（2011）

問題

2

揀飲擇食

女兒非常揀飲擇食，只偏吃香脆、味道濃郁的食物。她很抗拒吃綠色的蔬菜，以及質感較黏的食物，例如：蛋黃、花生醬和綿花糖。她亦很抗拒嘗試陌生的食物，每次我都要強迫她嘗試，弄得很不愉快。我怎樣做她才不會揀飲擇食？



使用餐具動作「論盡」

兒子快將五歲，使用餐具仍十分「論盡」。他未能成功運用筷子夾食物。即使運用匙羹或叉，也經常弄污衣服及四周，應怎樣訓練他？



穿脫衣服動作「論盡」

兒子將入讀小一，雖然他大致能穿脫衣服、鞋襪，但仍十分「論盡」。他穿脫褲時，仍經常失平衡；處理鈕扣、拉鍊時亦相當「論盡」及緩慢，怎樣可改善他的穿衣技巧？

問題

9

過份依賴家人協助

女兒快五歲了，每天早上仍然要我替她洗面刷牙，因為上學時間十分緊迫，我也沒辦法，怎樣可減低她對我的依賴？

於整個過程中，家長要盡力鼓勵孩子完成目標，增加孩子的成就感。

社交溝通

- *Erik Erikson* 的心理社會理論

1-3歲：自主(*autonomy*) VS 懷疑(*doubt*) ➡ 意志

3-6歲：主動(*initiative*) VS 罪疚(*inadequacy*) ➡ 目標

6-11歲：進取(*industry*) VS 自卑(*inferiority*) ➡ 能力

幼童的心理社交發展

- 學前幼兒較自我中心，情感上需要成人的認同
→ 建立自信的過程
- 學齡幼童在比較自己和同伴的能力時，
建立個人意識 (*sense of personal awareness*)
- 學習與人相處，建立友伴關係，學習遵守群體生活
的一些行為規範
- 父母、老師的態度和培養守規和與人相處的重要性

每個孩子都想起飛！

各有各精彩

學習體群生活

- 分享
- 互動
- 妥協

信心建構孩子的未來

- 相信孩子的能力（放心給他去嘗試，去實踐）
- 知道孩子的成長來自學習的接承（學校、家庭、每一個成長階段的發展）
- 明白時間灌注的重要
- 尊重孩子是獨立個體（長、短、強、弱…）

我們會讓孩子有夢想、有目標、
有信心去嘗試、去實踐、
並得到我們的正面肯定、支持、鼓勵

謝謝！