

準備小朋友升小，家長可做甚麼？



www.shutterstock.com · 357431483

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-happy-girl-hold-book-on-357431483>

資料來源：心啟晴心理學家李偉堂博士

到下學期，K3小朋友要開始準備上小學，除了認識新的學校、預備文具和學習穿校服等，還有甚麼家長可以協助他們順利過渡，做好升小銜接？很多時候小朋友遇到很多未知的事物便會感到焦慮，應對小朋友的焦慮情況，最好事先做好預備工作。

甚麼是做準備？在上學前打開時間表，提醒小朋友：「你看上完這兩節課後便會有小息，然後上完這兩節課後又會有小息」，他們在心裡便會知道大約甚麼時候有小休，然後到午膳時間，再上課一會便放學了。



www.shutterstock.com · 1155539659

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-chinese-little-girl-holding-alarm-1155539659>

在老師方面，他們不知道誰是老師，我們便可以說：「這位老師應該是男老師，這位是女老師。」這樣就是事前的預備，讓小朋友對未發生的事情知道更多

更好地做準備。尤其很多小學都會舉辦迎新活動，家長千萬不要因為忙碌，覺得九月開學時才回校，現在不用參與。能參與的便參與，這樣其實是幫助小朋友認識多點，面對未知的事物也能有充分的預備。

有了剛才那些充足的預備，還有甚麼細微的事情是我們需要留意的呢？我們說小朋友升上小一會焦慮，是對未發生的事情，沒有任何準備，然後會感到擔心。當他們能夠掌握每一節課整體需要做甚麼事情，焦慮的感覺便會減少很多。

有些則不是父母可以掌握的範圍之內，就是他的同學們。小朋友會面對一些情況，例如旁邊的同學很多小動作，會走到小朋友的位置拿他的東西來看。這些對小朋友來說是不順利的時間，但這些是沒法預防，所以要培養一下他們。尤其他們剛踏進小一，在放學後多點和他們聊天，問他有沒有遇到不順利的事情，讓小朋友可以說出來抒發一下。他們便會發現即使有些擔心，放學後可以和爸媽說，爸媽也會安慰他，他們的不安感也會再減少一點。然後到了第二天，那些不高興的事情已經放下了，他們便會重新再來開心上學。



www.shutterstock.com · 1428365297

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-mother-talking-little-girl-home-1428365297>

每位爸媽也想在小朋友放學回來時，問他們多點東西，知道多點上學的畫面。家長應該學習多些問問題的技巧，讓小朋友如何可以說多點內容，畫面更完整。其實有些小朋友比較外向點，多說話的，對父母來說當然會容易明白點；有些小朋友則比較內斂，內斂的小朋友有很大的特徵，就是他的內心還未能夠掌握情況，所以不知道該怎麼表達。

面對內向的小朋友時，可以簡單一點，就是畫一張海報，上面有很多不同的情緒圖案，然後問他今天經歷了甚麼心情。他們看到圖案便會想，可能有時候會指著生氣、有時候會指著傷心、有時候又會指著開心，這樣就可以問他發生甚麼事感到高興、生氣或傷心？他們就有空間表達有這些情緒的事情。