粉嶺官立小學

家長如何協助子女適應小一生活
家長講座

陳姑娘(註冊社工)
復和綜合服務中心

孩子升小一了，家長最關注是甚麼？

仔女還像K.3 BB，如何上課?

今日同同學仔小息玩咩呀?

今日多唔多功課呀?

有無留心聽老師講書呀?

識自己去廁所嗎?

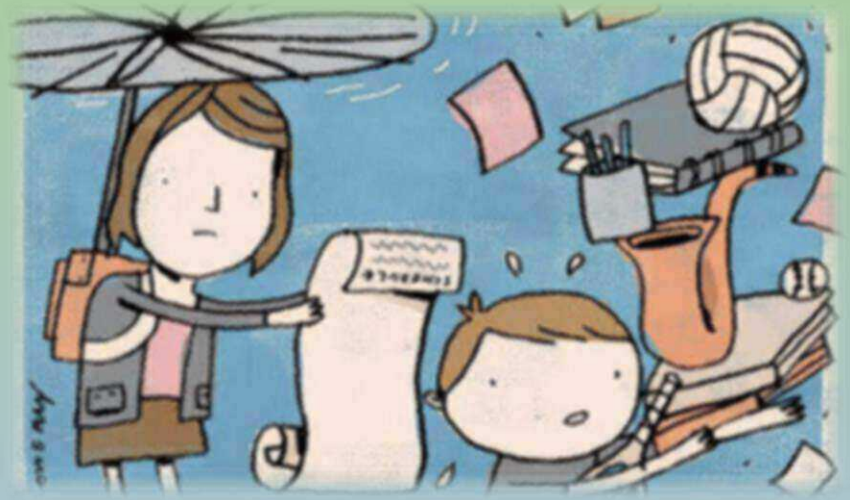
有無抄齊手冊呀?

今日返學開唔開心呀?

今日喺學校乖唔乖呀?

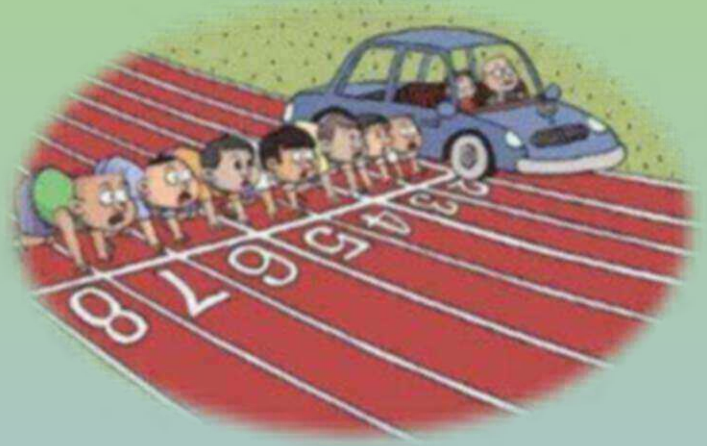
對孩子的期望?

十項全能？



專心上堂
坐定定？

贏在起跑線？

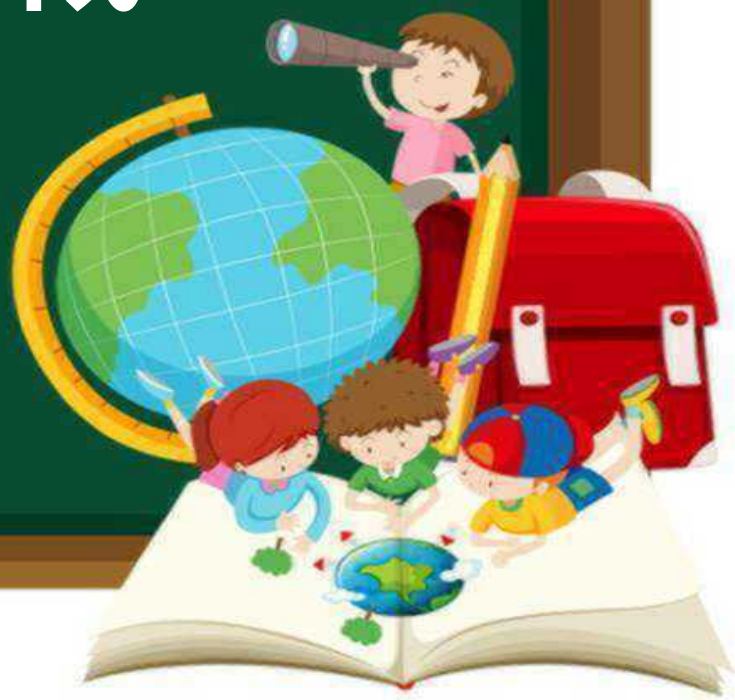


自理？獨立？

要成績好？

識到朋友？

小一入學後的挑戰



擔心

期待

興奮

不安

緊張

上學前的適應及情緒變化

- 面對陌生環境
- 適應分離的負面情緒
- 不同學習方法和常規感到疑惑
- 功課量及學習的要求增加

小學與幼稚園分別

- 時：生活時間(上課時間早&長、有午膳沒午睡)
- 地：學習環境(校園大、到不同地方上課)
- 人：社交溝通(自行表達需求、老師更重要)
- 事：學習方式(上課時間表、課堂規則、分科學習、有默書考試)

轉換新的環境，
無論**學生**及**家長**都需要
重新適應
作為家長，
我們可以做甚麼準備？

家長角色

教導者　支援者　同行者

教導者

培養：
學習態度
責任感
社交能力

小學生的責任?

自我照顧的準備

個人儀容	管理個人物品	進餐
• 整理個人儀容的工作	• 自行執拾玩具、書本及書包 • 嘗試執行簡單的家務	• 自行操作餐具 • 調節進餐的時間

教導子女管理個人物品 ——可將任務分成小步驟：

1. 檢查功課：功課是否做齊及已經給家長簽閱回條
2. 可以先讓小朋友在手冊欄上以「單剔」表示完成
3. 再以「雙剔」表示已放入功課袋
4. 把書、功課、文具及用品分別放好
5. 查看上課時間表
6. 把有關科目的書本、用具及所有功課放入書包
7. 提示學生有沒有科目需要攜帶指定用品(如視藝用品)

建立自理習慣 - 小貼士

- 自理需要**從小、及早培養**
- 自理任務的步驟需要**簡潔**及**具體**
- 練習初期，父母**先示範**，其後**以口頭引導**孩子，後期讓孩子**自行練習**
- 父母**切勿**為孩子**代勞**
- **多讚賞多鼓勵**，讓孩子在操作過程中建立**自信、堅毅和責任感**

支援者

編訂時間表

營造良好的學習及作息環境

成為子女的聆聽者及支持者

支援者

營造一個良好的學習環境及作息時間

- 安排一個**不受電視、玩具吸引**的地方
- 與子女設立**適切作息**時間

與孩子編定時間表

- 休息及做功課的時間需取得**平衡**

我的時間表

一		二		三		四		五	
時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動
12:50	放學	12:50	放學	12:50	放學	12:50	放學	12:50	放學
-		-		-		-		-	
-		-		-		-		-	
-		-		-		-		-	
-		-		-		-		-	
-		-		-		-		-	
-		-		-		-		-	
	睡覺		睡覺		睡覺		睡覺		睡覺

姓名：_____ 班別：_____（ ） 日期：_____ 家長簽署：_____

為何要訂立個人時間表？

- ✓ 幫助孩子學會**自律守規**
- ✓ 子女有**清晰指引**，易於實行
- ✓ 讓子女清楚明白**家長的期望**，也讓家長明白自己的期望，**減低**親子之間的**磨擦**
- ✓ 幫助孩子養成良好的**習慣**
- ✓ 訂定時間表，是一種**推動力**，鼓勵子女要依進度**完成目標**及**提升**他們的**專注力**

兒童專注力時間

- 二至六歲兒童只能集中注意力約2-10分鐘
- 七至十歲兒童約15-20分鐘
- 十至十二歲兒童約能維持25分鐘
- 十二歲以上的青少年則約是30分鐘

資料來源：香港教育城(2024)

時間管理是.....

如何適當地分配時間（量）

如何有效地運用時間（質）

訂立時間表的技巧

- 共同設計時[illegible](家長與[illegible])
- 為不同的項目排[illegible]
- 設立適當的[illegible]
- 編排不同類型的活[illegible]
- 固定的溫習/功課時間

可行的!!!

讓子女輕鬆學習的關鍵

- 規定子女讀書的時間
- 訂定適合子女的目標
- 讓子女從喜歡的科目開始
- 對子女的期望應配合他們的能力
- 避免將子女成績與他人比較

執行時間表的小技巧

- **定時檢視**時間表的使用情況
- **成效**評估與檢討，需要時要**調整內容**
- 建立**回饋制度**

自我檢視小錦囊(家長篇)

- 要求不切合子女的能力 (過高 / 過低)
- 過份偏重成績
- 忽略遊戲、作息的重要
- 不能接受子女失敗
- 不放過任何一個教育孩子的機會

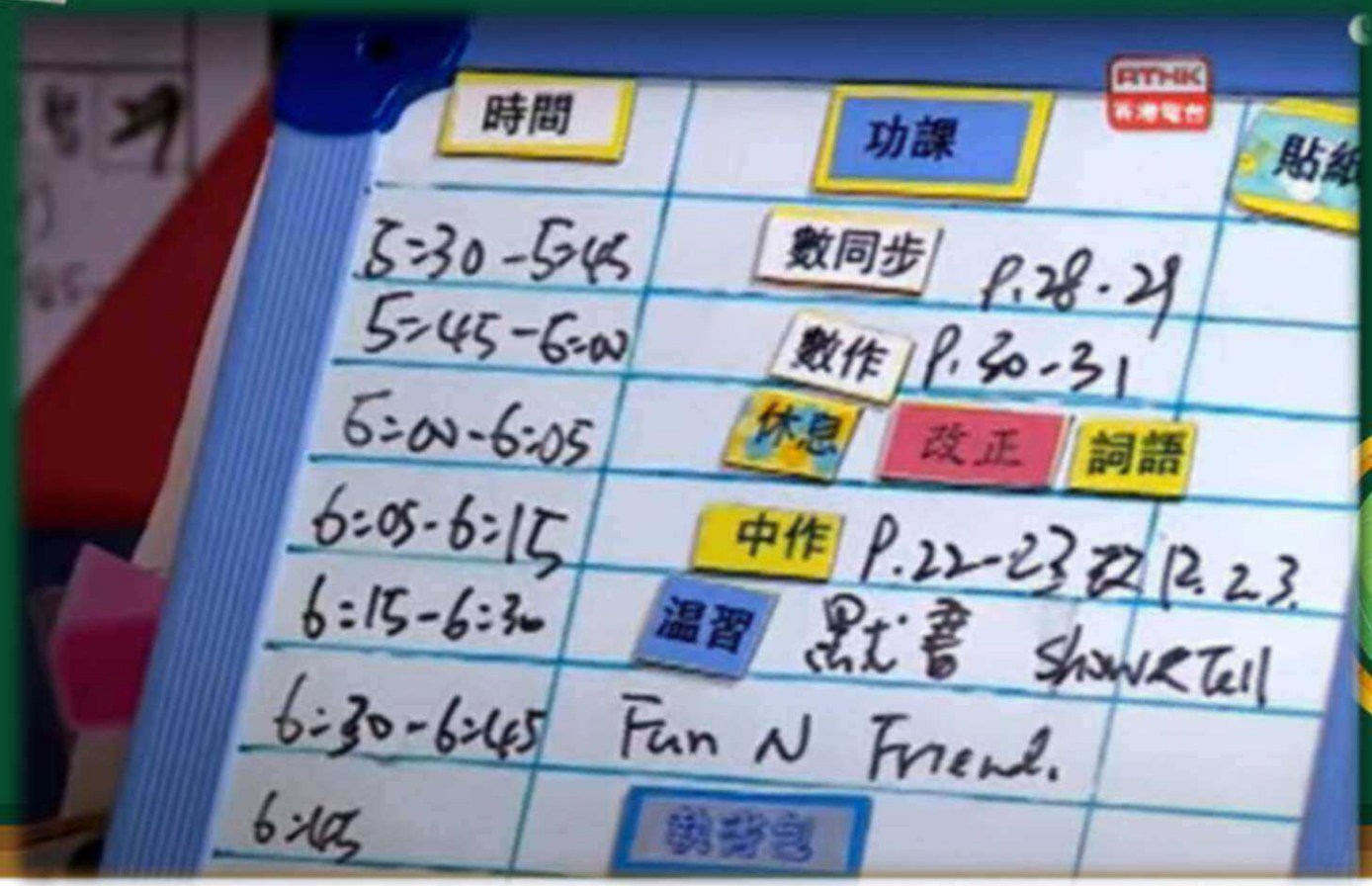
影片分享

鏗鏘集：功課奴隸

https://youtu.be/bFGZmyVFwiw

(0:58-4:40)

每日家課時間表


時間
功課
5:30-5:45
數同步 P.28-29
5:45-6:00
數作 P.30-31
6:00-6:05
休息
改正
詞語
6:05-6:15
中作 P.22-23及P.23.
6:15-6:30
溫習
默書 SHOWTell
6:30-6:45
Fun N Friend.
6:45

學生狀態

學習的環境

有利學習的環境因素

固定地方

寧靜

較少騷擾

光線充足

足夠的空間

有利學習的其他因素

- 準備一切所需才開始學習
  - ✓學習用品 (文具、課本、作業等)
  - ✓整理影響學習的環境
- 適當的休息
  - ✓飲水、吃小食
  - ✓洗臉、小睡、遊戲等

影片分享

鏗鏘集：功課奴隸

https://youtu.be/bFGZmyVFwiw

(7:43-9:25)

日期	課外活動類別
星期一	奧數
星期二	英文
星期三	數學
星期四	英文
星期五	溜冰
星期六	普通話、中文
星期日	游水

學科元素

- 課外活動的原意是甚麼呢?
- 課外活動的安排怎樣取得平衡?
- 最終的安排有多少是小朋友的喜愛項目呢?

最終小朋友的感受是...?

子女每天面對的問題...

- 每日**功課量**、參加的**興趣班**、與**同學相處**時所面對的問題等。

家庭壓力

朋輩壓力

- 父母管教過嚴
- 管教不協調
- 父母不和

家庭壓力

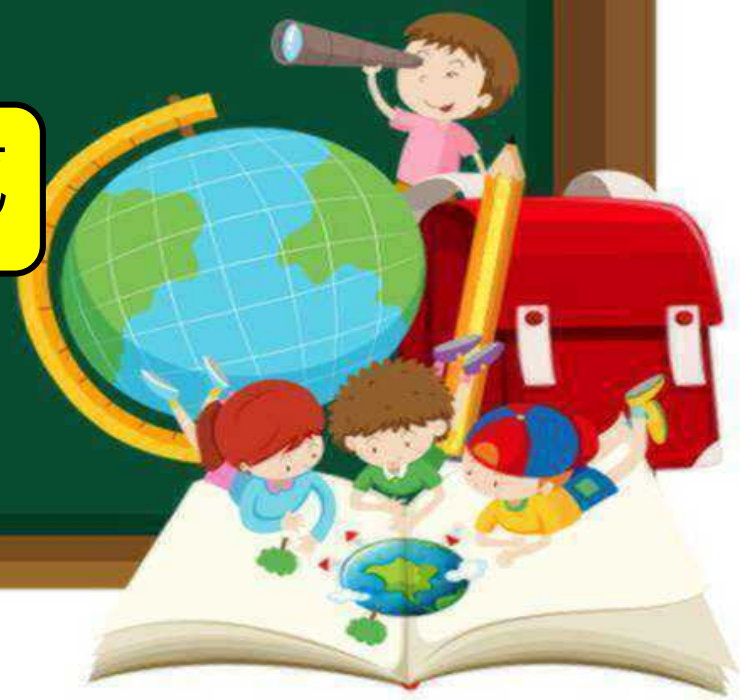
學生

自尊感低

缺乏安全感

負面情緒

自決能力弱



- 不懂結交朋友，感到孤單
- 不懂拒絕他人無理要求
- 與同學或朋友相處不融洽
- 被人欺負或排斥

負面情緒

抗拒上學

缺乏支持

其實他們的生活

可能和*大人*一樣*忙*和有*煩惱*

相對他們在處理問題帶來的

負面影響(壓力/情緒)的能力較弱

適切溝通

支持

陪伴成長

安慰及鼓勵

同行者

同心合作

- 家長的陪伴可以**建立子女的安全感**，讓他們**喜愛**上學
- 鼓勵可**增強**孩子的**自信心**，讓他們更有信心**面對不同挑戰**

孩子上學後常見事件(一)

媽媽! 我唔見咗
__、__啊！

孩子上學後常見事件(一)

通常爸爸/媽媽的回應是怎樣呢?

又整咗[illegible]嘢！

唔緊要[illegible]買過！

喺咪[illegible]令咗啊！

切勿

1.怪責孩子
2.盲目相信孩子的表達
3.查明事件前，直指別人的不是
(使用電話聯絡/通訊軟件等)

UV喷绘彩印
防水耐刮
UV PRINTING
张小萌
耐刮耐磨 经久耐用
M&G晨光
张晓萌
陈芊芊
HB

孩子上學後常見事件(二)

媽媽! 我今日喺學校俾_ _ _整啊！

孩子上學後常見事件(二)

通常爸爸/媽媽又會怎樣回應呢?

咁大件事！ … 問吓老師！

同學仔叫咩名， … ROUP搵佢家長！

咁渣㗎你！人 … 你要整返佢喎！

正確處理→常見事件(二)

- **關心**及**安撫**孩子的負面情緒
- 了解事發經過，包括時間、地點、人物
- 了解當時同學們正進行甚麼活動
- **預先教導**孩子即時向在場風紀 / 老師求助
- 如事態嚴重，必須與班主任聯絡及交由校方處理

配合

信任

孩子上學後常見事件(三)

家課冊寫了欠_ _ 、_ _
但其實小朋友已完成，
只是沒有在課堂繳交。

孩子上學後常見事件(三)

通常爸爸/媽媽又怎樣回應呢?

點會唔記得拎出[illegible]㗎？一定掛住玩啦！

又欠交？明明[illegible]你有做㗎！

老師 / 同學[illegible]你交功課咩？

正確處理→常見事件(三)

- **無須**怪責孩子，**一起**檢視情況，尋找**合適**方法
- 了解所屬班別交功課的流程
- 給予孩子**適應期**
- 宜**鼓勵**孩子主動及自律

父母要給予孩子

- 自由成長的空間
- 對錯誤的方向給予引導
- 對正確的方向給予鼓勵

總結

- 拆細事情
- 共同編定合適時間表
- 提供合適的學習環境
- 家長支持及鼓勵
- 處理事情口訣：手口耳腦口

Q & A

請填寫活動問卷
謝謝!

如欲了解更多本中心的資訊，歡迎瀏覽及追蹤我們。

Facebook

Instagram