

給家有小一生的爸媽：掌握 5 大重點，順利上學沒煩惱

~110 親職資料

去年的這個時候，OT 學姐家的大寶即將上小學，我也和所有小一新生的爸媽一樣緊張……其實，我們爸媽可以協助孩子調整生活，並且加強孩子的獨立能力，幫助孩子更快適應小一生活。



OT 莉莉當媽媽專業治療師團隊

去年的這個時候，OT 學姐家的大寶即將上小學，我也和所有小一新生的爸媽一樣緊張，擔心孩子換了環境能不能適應？能不能跟上學校的進度？在學校能不能照顧好自己？……畢竟小學比起幼兒園是個更開放的環境，班上學生更多，老師沒辦法像幼兒園老師一樣，給予每個孩子那麼多的關注。

其實，我們爸媽可以協助孩子調整生活，並且加強孩子的獨立能力，幫助孩子更快適應小一生活。接下來 OT 學姐要和爸媽分享，5 大重點全掌握，順利上學沒煩惱！

1. 維持充足的睡眠

記得 OT 學姐家的大寶剛上國小時，吃晚餐時都一副要睡著的樣子，也很容易因為疲憊而發脾氣。仔細探究，原來是孩子每天都沒睡飽啊！

小學上課時間普遍比幼兒園早，也會要求學生要在家裡吃完早餐，必須要比幼兒園更早起床了。另外，因為國小上課內容也比幼兒園紮實許多，孩子需要更專心，注意力持續的時間也要更久，因此，孩子會比較累是很正常的。

再加上如果孩子跟 OT 學姐的大寶一樣，不喜歡睡午覺的話，晚上要睡得飽就更為重要了！

根據美國國家睡眠研究基金會（National Sleep Foundation）網站建議，6-13 歲的孩子

每天需要 9-11 個小時的睡眠時間，雖然有些孩子天生睡比較少，但不建議睡覺時間少於 7 小時，孩子才有精神面對一整天的挑戰。

實戰作法：

爸媽可以觀察，孩子放假睡到飽的睡眠時數大概是多久，看孩子早上需要幾點起床才可以準時上課，然後回推晚上需要幾點上床睡覺。

2.例行事務要定時定位：

上小學後，寫作業、複習功課、整理書包、給爸媽簽聯絡簿等例行事務常讓爸媽很頭痛，像是有時明明功課不多，孩子卻還是拖拖拉拉才完成，或是經常丟三落四，需要爸媽一再叮嚀。

OT 學姐建議，至少從大班下學期開始，要將這些例行事務安排固定時間讓孩子執行，並且訓練孩子將書包及要給爸媽看的聯絡簿、作業放在固定的地方。所謂習慣成自然，只要每次都這麼做，孩子就可以養成習慣。

實戰作法：

爸媽也可以考考孩子「接下來要做什麼？」、「東西要放到哪裡？」當孩子能夠可以做到時，別忘了給孩子鼓勵喔！

3.掌握寫功課的要點！

1.環境單純化：桌面上只放現在要寫的作業，周遭也盡量減少干擾，可以幫助孩子專心。

2.使用適合的桌椅：寫作業時，如果可以維持一個良好的姿勢，可以幫助孩子更專心，因此我們需要選擇適合高度的桌椅。如果預算有限的話，可以只買調整高度的椅子，椅子要調整成孩子坐正，手肘彎曲 90 時，前臂要能貼齊桌面。

3.分段完成：如果孩子的作業需要花半小時以上才能完成的話，建議約半小時可休息 5-10 分鐘，也避免長時間近距離用眼造成近視。

4.科目交替：有些孩子寫相同類型的作業太久，容易失去興趣而不想寫，這時候可以不同的科目交替，讓孩子維持新鮮感，有動機完成

5.讓老師來批改：當爸媽覺得孩子寫得不夠好，孩子又不願意改，兩邊僵持不下時，OT學姊誠心建議，就讓學校老師來評斷孩子作業的表現吧，老師有自己的標準，有時候老師講的話，孩子比較願意聽，也讓孩子練習自己承擔後果。

4.制定規律的時間表：

接下來就依據每個家庭的狀況，訂出作息時間表，並且可以印出來，讓孩子清楚的知道。一開始孩子可能會討價還價，或是要爸媽不斷提醒，爸媽這時就需要溫柔而堅定帶著孩子執行，當然也需要視突發狀況而保有彈性，經過一段時間的努力，孩子就能漸漸養成習慣。

實戰作法：

	一	二	三	四	五	職能治療師媽媽的心得：
6:20	起床盥洗(約30分鐘)					早上： 爸媽要比孩子早起 才能從容預備心情與事情
6:40						
6:40						
7:10	吃早餐(約30分鐘)					
7:15	出門(通勤車程)					
7:30	上課					 OT 莉莉當媽媽
12:00						
12:00	放學 吃午餐 寫功課/吃點心/自由時間		上課		放學 吃午餐 寫功課/吃點心 /自由時間	下午： 不管是在安親班或在家中 都要建立先寫作業的習慣
16:30	自由時間		才藝 社團課	寫功課	才藝 社團課	
16:30	自由時間					
18:00	洗澡					晚上： 定時定位 回到家就把聯絡本跟要洗 的便當盒放在定位
18:00	自由時間					
19:00	吃晚餐					
20:00	確認作業聯絡簿					
20:00	自由時間					
20:40	準備睡覺					

以上是 OT 學姐家的作息時間表，供各位爸媽參考，建議每天還是要保留孩子的自由時間，讓孩子從自己喜歡的事情裡獲得學習及放鬆。

原則上週末睡眠時間盡量不變，並且在週日晚上盡量不要安排活動到太晚，讓孩子和爸媽一同收心，準備面對下一週的到來。

5.加強生活自理能力：

一般來說，國小以上的孩子可以學會更進階的自我照顧，像是自己上廁所後的清潔、洗頭洗澡等，爸媽可以盡量放手讓孩子練習。

OT 學姐在這邊要特別提的是上「**蹲式廁所**」，國小大部分是蹲式廁所，不過一般家裡很少有，那我們要怎麼樣帶孩子練習呢？我們可以把上蹲式廁所分為以下步驟：

- 1.雙腳踩在馬桶的兩側。
- 2.脫下褲子。
- 3.蹲下如廁：一開始孩子可能會覺得害怕，擔心自己會掉下去，其實大部分孩子平時都可以蹲著玩上好一陣子，所以他們腿力和平衡應該不成問題。有需要的話，爸媽可以請孩子一手扶著前面的牆壁或是把手。
- 4.擦拭：教孩子把衛生紙對摺至適當的厚度，然後由前往後擦拭，直到衛生紙上沒有明顯的污漬，才算擦乾淨喔。
- 5.站起來穿好褲子。
- 6.沖水。

實戰作法：

在家裡可以用兩張 A4 大小的紙，兩張紙的寬邊用膠帶連接在一起，大概就是蹲式馬桶的大小。爸媽可以帶著孩子模擬上廁所的步驟，如果外出時剛好有蹲式廁所，實地練習的效果最好呦。

(*資料來源: 親子天下)