

02 /

動一動，玩出未來學習力

黃彥鈞 (黃老斯) / 職能治療師

孩子進入幼兒園的時間點，每個家庭都有所不同，有的爸媽是以年齡決定，其實應該優先考量孩子的抵抗力、身心發展成熟度、照顧者可搭配的程度，各方面預備充分的話，孩子會更好地適應與發展學習之外，大人也更輕鬆放心。

我遇到很多案例是入學前沒有特別預備，在學校的人際互動、生活作息問題頻出，家長必須常常到校處理，反而比在家自己帶還忙碌，或是在校表現良好乖巧，到家卻變得陰晴不定，甚至就此害怕去學校或拒絕學習，所以，比起直接上學再面對後續的突發事件，先前的準備就顯得額外地重要。



孩子的身心發展程度

1. 適應性：

不論年紀大小，我們都希望孩子對新的人事物適應性不要太差，這方面與感覺統合發展和天生個性相關。

(1) 平時生活環境較單純，沒什麼接受到各種感官刺激或缺乏豐富的活動經驗（更常見於疫情期間出生的寶貝），感統整合能力就比較弱，讓適應力下降。

(2) 若孩子是比較內向、敏感緊張，則可能出現較久的分離焦慮。

* 建議（增加刺激）：

(1) 多帶孩子接觸年齡相仿的幼兒：

公園、親子館及各種不同室內戶外的活動。

(2) 試上簡單的團體才藝課，如音樂、美術、律動等。



2. 認知：

孩子要至少能表達自己的基本需求，像「要尿尿、要喝水」，並且能聽懂簡單的指令與規則，有一定的配合度，願意跟著大人的引導去探索環境和學習。

* 建議：

(1) 準備進入幼幼班的孩子，可先學著認識基本的顏色與形狀，在課堂上使用教具時才不至於慌張。

(2) 3、4歲準備進入小班的孩子，要能分辨大小、長短、多少，懂得分類，也會數數，若數跟量能夠對照，將來以符號為主來學習的相關知識就更上手。

3. 自我照顧：

以二到三歲幼兒的發展為例，他們可以自己穿上較好穿的衣物，如鞋、襪子、褲子至少兩樣（不會扣釦子或鞋帶）；協助開水龍頭、拿香皂及毛巾後會自己洗手並擦乾；在不需幫忙的情況下自己拿杯子倒水喝、自己使用湯匙吃飯吃得很好。

★ 建議：

有些爸媽認為上學後再開始練習或加以提升食衣住行的技能，也有的人認為要送到學校讓老師教，其實若在家「沒壓力、不趕時間」的情況，先引導他們做做看的效果是最好的喔！如此到學校後就能變得更純熟俐落，亦可趁機觀察孩子的能力是否有需要加強之處。

全家的作息都要調整

有些孩子上幼兒園後經常遲到早退或請假，全家人雞飛狗跳的狀況層出不窮，發現是因為大家的作息沒有先適應，孩子不習慣學校吃飯、休息、上課和玩的時間點與長短、不習慣為了上學必須要早點睡覺與起床，照顧者也不習慣變得混亂或諸多衝突。

由於現今許多雙薪模式的家庭，有的爸媽甚至要加班到晚上九點或更晚，小孩就寢時間也可能因而延後，此外，這年紀的孩子對父母尚有依賴性，其實大部分都想跟大人多點時間相處所以賴著不去睡（卻誤以為是小孩電沒放完），但隔天一早九點前得上學，被趕上床睡覺的過程鬧得大家都不愉快，長期睡眠不足或影響心情而睡眠品質不佳，對孩子的健康發展都不好，上學的精神也受影響。



*** 建議：**

決定要入學的前兩三個月（依照每個家庭成員的適應性），可以開始仿照幼兒園的時間表及模擬未來的作息，慢慢做調整，也要記得分配與孩子交流相處的時間，千萬不要為了上學而犧牲這個重要的部分。這段時間中若出現狀況隨時想辦法調整，之後便不會發生需要馬上適應的過度期，彼此都比較穩定愉快。

養成規律的作息及做事的標準程序，也非常有助於培養孩子的計畫和執行能力喔！

人際互動與預告演練

若平時沒特別與同儕互動，進入幼兒園可能在展開人際互動會比較辛苦，需要較久的時間適應團體。適度表達自己、瞭解和接收基本言語和肢體的各種社會性訊息的意義，是交流很重要的部分，平時可透過相關的故事書學習、到公共場所或參加不同親子活動增加與人接處的機會。

透過預告與演練是增進適應能力的好方法，因為在腦中已經想像與經歷過，實際遇到就不會覺得是未知且懼怕。

*** 建議：**

1. 透過繪本、假裝上學的扮家家酒，讓孩子了解學校的生活將是怎麼一回事，像是大家坐在一起吃飯、吃點心、睡午覺、玩遊戲和學習。
2. 要學會自己去上廁所。
3. 上課時間要乖乖坐著，老師說話時要專心聽才不會跟不上大家。
4. 平常讓孩子期待去上學，告訴他們在幼兒園可以認識很多好朋友、大家會一起玩，還有唱歌、跳舞、畫圖、聽故事等有很多有趣的事情在等他；之後再安排帶孩子參觀未來的學校環境，甚至試讀，以增加實體感。

透過「好好地玩」奠定未來學習的能力

學齡前孩子主要的任務就是用「遊戲」來學習並促進身心和腦部發展，「開心地玩」是最核心且關鍵的！幼兒園可提供各種家裡沒有的刺激並給予許多練習機會的重要場所，預備好之後再上學的孩子，會學到更好的問題解決能力、人際互動技巧，更好的是藉此培養出喜歡學習的內心及興趣，增加對世界的好奇和熱情。

爸媽在心態上一定要調適好，並非送孩子上學填滿時間或到處與人比較，而是要在這七歲前這個所謂的「發展黃金期」內幫助孩子奠定生理和心理的健康，因為這將成為他們在未來的適應性、競爭力與發展潛能的穩固磐石。

