

# 返小學，你準備好未？

隨著統一派位及叩門程序的完成，相信家長一定知道子女將會入讀的小學是那一間。但面對這麼升班及轉校這麼大的一個轉變，大家一定會憂慮子女能否順利地學習及與其他同學融洽相處；針對自閉症兒童的特性，我們有以下有數個建議，希望能幫到各位子女順利適應新的轉變。



# 對子女 -

## 1. 作充足的預告及演習

一般兒童由幼稚園進入小學，均需要一段時間才能適應新的生活；而患有自閉症的兒童，他們對生活細節的轉變更為敏感、自然需要更長的時間才能適應。故建議家長於可行的情況下於開學前多與子女前往學校實地觀察，讓他／她了解將會就讀學校的環境；同時，亦應以社交故事形式，講解學校生活流程、規則及遇到問題的解決方法，以加強入學前的準備。

## 2. 訂立視覺化的固定作息流程

一個固定的作息流程無論對大人及兒童同樣重要，他能令大家預計到之後的安排，從而減低不安的感覺；對於患有自閉症的兒童而言，視覺化作息流程相比口頭方式表達更為有效。而視察化的意思意指把日常生活作息的安排以圖象或文字形式列出來。這種列表方法提示兒童放學後及假期間的安排，能減低他們因不清楚之後流程安排，而出現的不安情況。

### 3. 確保兒童有足夠的休息及足夠的營養

不同的研究均證實，有充足的營養能令人有適當的專注力，而足夠的休息則能令人有穩定的情緒；因此，家長預必安排子女上學前進食早餐，而早餐的食物則應是以碳水化合物為主，避免是高脂、高糖的食物，而於下午放學後，做功課前，亦應提供輕量小食，以確保他們有足夠的能量。於休息方面，家長除確保子女有充足的睡眠時間外，亦建議於晚上睡前 1、2 小時避免進行一些劇烈的活動及使用手機、電腦等發光裝置；同時，亦可進行一些簡單的睡前活動，如關節按壓、按摩等，從而提升睡眠質素。

### 4. 提供合適的感官活動

患有自閉症的人士，他們的感覺處理能力大多出現異常，例如害怕聽到某些聲音、要經常走動及不喜歡東西混亂等，進而引起專注及情緒問題。在日常生活中，家長可鼓勵子女定時參與一些感官活動，如日間清醒時每一至兩小時用幼的熱咖啡飲管飲約 100 – 200 毫升水；需要集中注意力前，可鼓勵進行需要大關節參與的活動約 5 分鐘，如搬運重物，協助家長買餸或雜貨或進行椅子掌上壓等，其他時間則可安排子女散步或到公園玩耍，以減低因感覺處理問題而引起的挑戰性行為。

一級職業治療師  
黎家俊先生