

預備做個小學生

孩子從幼稚園畢業，很快就會入讀小學，成為一個小學生。由幼稚園生搖身一變成為小學生，對孩子而言無疑是個大挑戰。為了協助孩子可順利過渡適應期，享受接著下來六年的小學生活，趁著暑假，家長可以在各方面和孩子一起作預備。

良好生活習慣

在悠長的暑假，很多孩子的作息時間都會和上學日子有所不同，其實家長和孩子都需要放鬆，因此可容許子女在長假時比平時稍遲睡覺和起床，不過仍然要保持有規律的生活習慣，盡量維持定時作息，即每日的溫習、看電視、進食、遊戲、洗澡和休息等安排。有規律的生活習慣，有助孩子習慣自律，同時也可減少親子間因轉換流程而出現的衝突。

此外，小學的上學時間多數是上午 8 時左右，為了讓孩子開學當天可以有足夠的時間和穩定的情緒預備出門，在臨近開學前半個月，家長可以逐步調整孩子的睡眠和起床時間，每次的調整可以 10 至 15 分鐘為單位，讓孩子能習慣早起。

在開學後，家長可繼續每天安排適量的戶外活動時間，讓孩子在完成整天的課堂後，可以輕鬆一下，發泄精力。同時運動亦有助減壓，有助穩定孩子面對小一適應的不安情緒。

穩定的情緒

小一適應對孩子而言是個大挑戰，當中可能會出現不同的情緒，如孩子能夠認識情緒，意識到自己的不安和緊張，將有助他們即時自我安撫，並懂得之後向父母分享和求助。因此，家長可以利用暑假和孩子進行親子共讀，閱讀一些以情緒為題材的繪本，讓孩子認識開心快樂、興奮、期待、生氣、傷心、害怕、害羞、緊張、擔心、孤單等情緒，並學習當中的處理方法。

家長每晚睡前，亦可安排親子交談時間，一起分享當天發生過的事情，當中可以包括開心事情、不快事情甚至無聊事情，並持之以恆養成習慣，讓孩子習慣和願意跟父母交談傾訴，一同尋找解決方法。這些習慣，可以讓孩子日後升小時感不安時，能懂得向父母求助，減低他們的無助感。

在開學後，家長要緊記平衡孩子的學習和玩樂時間，讓孩子每週最少一次在家自由自在地玩玩具。自由的遊戲，可讓孩子感到快樂外，有助孩子減壓，穩定情緒。

準備小學用品

升小學雖然是個挑戰，但其實也標誌著孩子的成長，是一件值得慶祝的樂事，因此，家長可趁著暑假，和孩子一起準備上學用品，營造出開心、被父母重視的氣氛，孩子亦可透過參與準備上學用品，意識到自己即將成為小學生，在心理上作好準備，期待入讀小學使用新物品。父母可以邀請孩子一起選購新書包、水樽、食物盒、文具等，在購買的同時逐一告訴孩子各物品的用途，預先知道小學和幼稚園的分別，有助他更容易接受和融入新環境。

社交技巧

在幼稚園，老師在孩子的待人接物方面會有較多的教導和介入，但到了小學，除了上課時間外，早會、小息和午息等時間，當值老師的角色主要是維持秩序，故孩子需要自行學習與人相處。因此，家長可趁著暑假，裝備孩子的社交技巧，教導孩子待人接物的基本禮儀，如要多說「多謝/唔該/可唔可以/請問」等。如孩子有不恰當的小動作，如咬手指、挖鼻孔等，建議家長可趁升小前協助孩子戒除和整理儀容，幫助孩子建立良好的自我形象。

其實面對升小，除了孩子之外，身為父母的也會一同緊張，因此，暑假期間除了孩子要做好開學預備外，父母也要整理自己的心態，保持穩定的情緒，以身作則地以正面樂觀的心情面對升小。開學後，家長在可行的情況下，嘗試抽出額外時間陪伴子女，關心孩子的小一適應情況，假如孩子遇有困難，家長要相信孩子的能力，明白這是每個小一生必然面對的階段。家長不必立即出手代為處理，可以跟孩子一同商討解決方法，鼓勵他勇敢面對和克服。小一適應是個成長的契機，願每位小一新生都能跨越障礙，享受接著六年的小學生活。