

「升級爸媽」家長講座 之 適應篇

小一適應課程

駐校社工 徐紅燕姑娘



講座內容

1. 了解準小一學生面對的轉變及需要
2. 家長協助子女適應小一的方法及策略
3. 個案分享
4. 同路人分享
5. 問答環節

小一學生面對的轉變

校園環境

學習模式

人際關係

自理能力

小一學生面對的轉變

1. 校園環境轉變

小學現況	建議
<ul style="list-style-type: none">校園較大，樓層較多，有不同活動室，學生人數較多	<ul style="list-style-type: none">讓子女參加學校舉辦小一適應活動，讓學生能參觀校舍及參加適應活動向子女講解小學的學校生活與子女一起瀏覽學校網頁、facebook/IG，了解校園設施及環境

小一學生面對的轉變

2. 學習模式轉變

小學現況	建議
<ul style="list-style-type: none">• 上課時間較長，學生較辛苦• 功課量較多，並有默書及考試• 科目較多及複雜	<ul style="list-style-type: none">• 先處理心情，後處理事情，多聆聽子女的感受，讓子女知道需要時間適應並且會共同尋找解決方法• 培養子女作息定時的良好生活規律• 制訂做功課及溫習時間表• 教導子女抄寫手冊、看着手冊收拾功課及整理書包• 與老師保持溝通，以了解子女在學校的表現



教大賽馬會升小銜接計劃
EdUHK Jockey Club
School Transition and Readiness Project

特別活動

姓名: _____



9月1日(四)

7:00

 起床梳洗

 運動

 早餐

 洗澡

 上學

 執書包


 午餐

10:00

 睡覺

 做功課

Zoom / 課外活動

 溫習

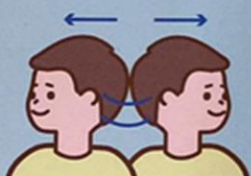


肩頸背

肩膊



頸部



腰背



手部

手指伸展



按摩

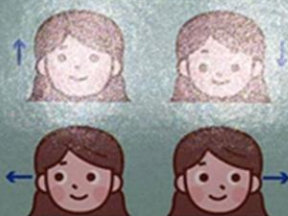


眼部

掌敷



上下左右看



由遠至近、
近至遠看



健康小食

餅乾



水果



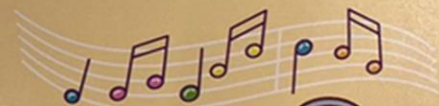
果乾、堅果



飲水



音樂



聆聽
輕柔音樂



小休喇!



教大賽馬會升小銜接計劃
EdUHK Jockey Club
School Transition and Readiness Project

小一學生面對的轉變

3. 人際關係轉變

小學現況	建議
<ul style="list-style-type: none">• 同學及老師數目較多及相處時間較長• 要重新結交朋友及老師，並建立人際關係	<ul style="list-style-type: none">• 教導子女主動打招呼及道謝並安排子女參加不同類型的集體活動，多與其他小朋友接觸及相處• 教導子女不同社交情境的應對方法例如，如何邀請同學一起玩、同學拒絕邀請要如何處理、分享及原諒別人等• 提醒子女注意小動作，例如：咬筆及手指、伸脰、挖鼻孔等• 鼓勵子女在有需要時主動向老師求助，以正面方法解決問題。

小一學生面對的轉變

4. 自理能力需要

小學現況	適應方法
<ul style="list-style-type: none">• 自己的事自己做 培養學生自理能力• 自己安排小息時間 (抄手冊、去洗手冊、 吃小食、玩耍等)• 需要留校午膳及自 行去洗手間	<ul style="list-style-type: none">• 教導子女抄寫手冊和執拾個人物品， 例如：用完書本放入書包• 教導子女如廁後清潔• 讓子女在家中學習生活自理，例如： 盛飯、挾菜、處理自己的廚餘

個案分享

個案分享(一)

情境

早上，學生在學校門外
大哭，不願意上學
(小朋友心中有好多擔憂)

+
如果
過程中學生跑走
(請即時捉緊並要找學校
老師協助)

家長可做

- 先安撫學生情緒(先情後理)
- 願意陪同學生走到學校大門並會目送他上課室
- 事後，了解學生抗拒原因(我沒有能力完成功課、我擔心上課時聽不明白、我覺得老師好惡…)
- 尋找大堂當值老師協助，轉介社工
****持續發生，嚴重(言語、情緒、行為)****


個案分享(二)

情境	家長可做
<p data-bbox="92 322 774 468">在家中向家長表示不想上學因為同學騷擾/欺負</p> <p data-bbox="108 558 755 629">(事情嚴重情及持續性)</p> 	<ul data-bbox="819 322 1812 939" style="list-style-type: none">• 先認同學生感受及想法• 嘗試引導學生說出事情(時、地、人)• 根據學生所說內容去安撫、開解、引導及處理• 若情況嚴重，主動聯絡班主任/社工了解及跟進 

同路人分享

準升小家長注意 | 孩子升小學家長適應、伏位、嘔血位

<https://www.youtube.com/watch?v=1yjEBQ0wK60&t=93s>

A vibrant, cartoon-style illustration of a family in a garden. A woman with short brown hair, wearing a pink top, stands on the left, smiling. In the center, a young girl with dark hair, wearing a yellow top, is holding a brown object, possibly a cookie or a small animal. To her right, a man with short brown hair, wearing a blue shirt, is also smiling. They are standing in a lush green garden with several red tulips in the foreground. In the background, there is a white house with a red-tiled roof and a wooden door, and a green tree. The sky is light blue with a few white clouds.

溫馨建議

有條件使用電子產品

1. 盡早訂立使用電子裝備的規則及主權

2. 明確指定使用時段：

清楚指明使用時間，也可避免日後爭議

(平日半小時內，假日1小時，不包括學習需要)

3. 容許特別安排：

可因應特殊情況（如在長假期）作彈性處理

4. 對違規行為設定可實行的後果：

扣減即日使用時間（逾時使用次日便扣減使用時間）

有條件使用電子產品

5. 嘉許合作行為：

若他們遵守協議，可給予適當獎勵(如健康小食、他們喜愛的戶外活動)，以加強他們合作的動機

6. 把協議張貼在顯眼的地方

7. 預先規劃生活結構：

培養休閒娛樂活動、增加人際互動機會

調節心態

讓子女明白
暑假已完結

→調節時起床時間、睡眠時間

→在家中向學生展示開學後
的生活時間表

→由子女動手準備開學用品
及校服

1/9(五)將
正式上學

溝通小貼士

以同理心聆聽

→藉時地人事了解子女上學情況，
例如：小息時況如何？

→關心子女的感受和情緒，例如：
甚麼事情令你感到開心/害怕？爸爸
媽媽都願意和你一起面對。

以輕鬆
語氣提問

→引導子女思考及解決問題，
例如：若再發生類似的情況，
你會怎樣改善/做得更好？

Thank you

