

## 小一新生的學前準備

小孩即將上小一，身為家長的您，心情是雀躍期待，抑或忐忑不安呢？相信許多人內心是五味雜陳，一方面看著孩子長大，享受著成長與邁向獨立交織的喜悅與不捨，另一方面不免擔心孩子進入新環境的適應，「ㄅㄆㄇ還不熟，功課會不會跟不上？」、「能不能交到好朋友？」、「和老師處得好不好？」...

### 家長孩子兩樣情，一起準備開學真開心

這些擔憂很正常，家長可觀察自己的行為因上述擔憂而改變的程度，來判斷是否過度焦慮，像是不顧孩子意願長時間要求他寫練習本或精熟注音，看到漫不經心、丟三落四的孩子忍不住責罵他都什麼時候了還沒進入狀況...您可先將自己的擔心擺在一邊(因為焦慮的內容可能尚未發生，也不見得會發生)，觀察或探問孩子即將進入小學的心情，有可能孩子仍本著純真單純的天性，認為只是換了地方遊戲而期待不已；可能已從幼兒園或其他地方聽聞關於小學的內容、建構對小學的想像；也可能受特質及過去經驗影響，面對新環境有抗拒、害怕等心理反應。無論孩子是何種反應，您可以開放傾聽、悉心了解，幫忙說出孩子的想法及感受，幫助孩子更了解內

在經驗的同時，您可以分享自身觀點或經驗，導正孩子不合適的預期及認知。行動上也可以帶著孩子一起認識小學（包括校園內部與周遭環境），共同採買學用品（帶著孩子將國小提供的物品清單逐一準備及核對，如圖 1），共同調整作息與設定起床時間（加強時間觀念並善用鬧鐘幫助孩子自我提醒），一同為開學做準備！

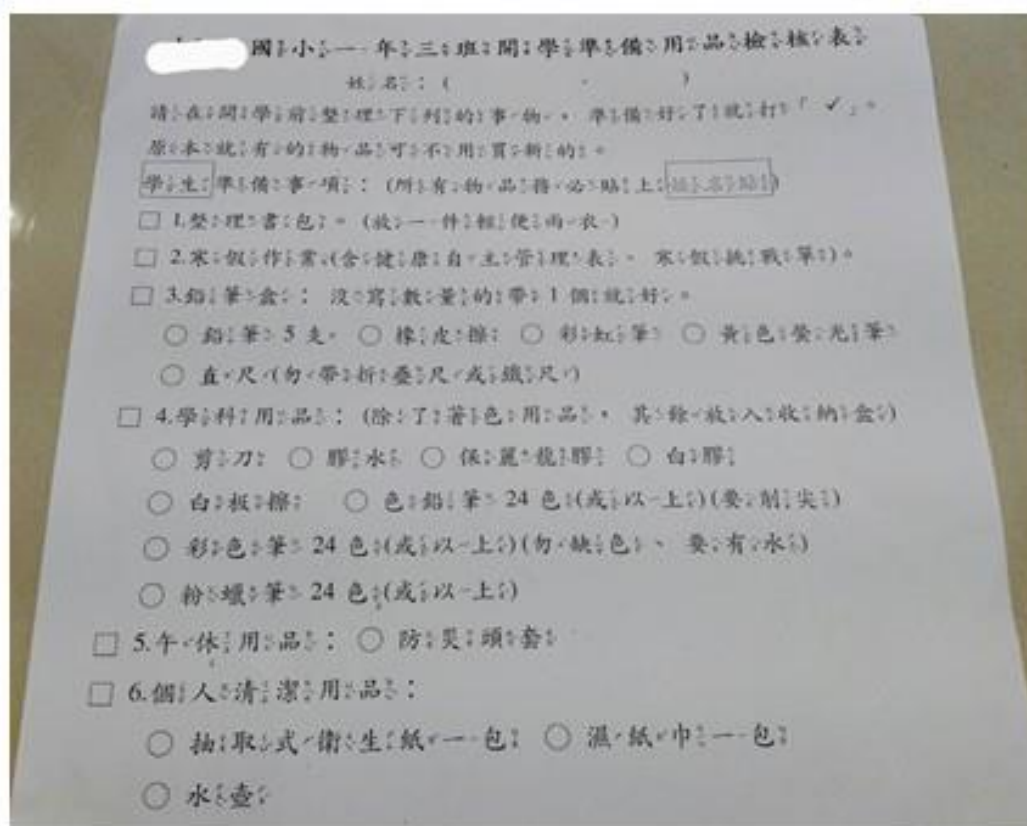


圖 1 開學準備用品檢核表（範例）

漸進訓練完成分內事，合理目標賞罰分明助達標

要說國小階段與幼兒園的差別，學習要求增加一定不得不談，舉凡書包變重、上課時間增加、功課和考試變多，都是知識累積和社會

化過程的副產物，對孩子自我管理是一大考驗，像是整理書包、完成作業等，謹記這些能力都不是孩子一升小一自動就會，而是需要教導及練習。如果你的孩子經由教導仍困難做好這些份內的事，建議您可嘗試應用心理學技巧來提升孩子行為管理能力。因孩子這些能力還不成熟及穩定，所以一開始要將目標訂得相對簡單（孩子只要願意或費一點力即可做到），如：飯後 1 小時完成作業，目標行為後伴隨獎勵或懲罰等獎懲制度來提升動機（如表 1），其中藍底讓行為未來更有可能發生，正增強是在達成目標行為後給予獎勵（種類及舉例如表 2）；負增強是在目標行為後撤除討厭的刺激（如：不用罰抄課文）；灰底讓行為未來較不可能發生，處罰是在目標行為未達成時伴隨討厭的刺激（如：碎念、責打[嚴重體罰可能造成孩子習得以攻擊作為解決問題的方法，也可能破壞親子關係，故較不建議此方法]）；削弱則是在目標行為未達成時移除喜歡的刺激（如：當天不能看電視或玩手機）。

表 1 獎懲制度

	喜歡的	討厭的
給予	正增強	處罰
移除	削弱	負增強

表 2 正增強種類及舉例

正增強	舉例
物質性增強物	吃大餐、玩具
活動性增強物	遊樂園、露營
社會性增強物	言語稱讚、擁抱

### 代幣制度

代幣制度是一種被廣泛運用的技巧，達成目標行為可獲取代幣

(如：好寶寶章、貼紙或點數)，累積一定數量的代幣可得到增強

物，可訓練孩子延宕滿足與避免增強物大量給予。謹記目標行為要盡可能明確具體，依照孩子目前能力來訂定目標，如圖 2 為 COVID-19 疫情期間小孩在長輩家線上上課，運用代幣制度完成每日該做事項之範例（與孩子約定前 7 項獲得 21 個✓即可轉一顆扭蛋）。決定目標行為和增強物清單時要和孩子討論，且當孩子能力提升、漸趨穩定，一段時間後要調整目標行為難易度與增強物清單。

	三	四	五
1. 準時且真上課	✓	✓	✓
2. 抄聯絡簿	✓	✓	✓
3. 完成作業	✓	✓	✓
4. 訂正作業	✓	✓	✓
5. 拍照(清楚)	✓	✓	✓
6. 阿字寫字	✓	✓	✓
7. 上傳(清楚)	✓	✓	✓
8. 散步	✓	✓	✓

圖 2 運用代幣制度之範例

情緒教育需要你，要想事半功倍先同理再說理

由於孩子須學習與承擔的責任變多，壓力自然隨之而來，可能出現令家長困擾的情緒行為問題，像是好哭、易怒或挫折忍受力低。如果你重視親子關係也希望提升孩子的心理強度，建議您培養和孩子「同甘共苦」的能力。所謂同甘是珍惜親子時光，像是把握每天例行活動（如：吃飯、洗澡、接送時間）彼此互動分享生活的機會，或是陪伴孩子玩樂、運動或旅遊等休閒興趣。所謂共苦是當孩子有情緒反應時，花時間理解他的感受並以「先同理再說理」的方式回應他的情緒需求，像是吃完飯想繼續看電視、不願意寫作業而哭鬧的孩子，家長可以先同理孩子再講道理「沒辦法繼續看電視讓你很生氣，但我們約定好吃完飯要先寫作業，我們一起把電視關掉去寫作業，如果一小時內寫完就可以看電視」。

圖 3 有助於您思考孩子情緒問題，「不足」是缺乏情緒覺察與表達能力，孩子的情緒問題有時是未能覺察內在混亂的感受並困難以言語方式表達情緒；「過多」是藉由情緒發洩來獲得好處，像是逃避責任、獲得關注或物品等。因此，思考孩子情緒問題原因並控制後果的同時，面對情緒風暴花時間與孩子探索、釐清內在感受，練習用口語表達再一起腦力激盪如何解決遭遇的困難，對於化解親子衝突可能有意想不到的結果喔！



圖 3 思考與處理孩子情緒行為問題的步驟

(原圖取材自 The Noun Project，Created by shwepes，並由本文作者修改後使用)

請記住！思考孩子難有好表現的原因，針對「不足」能力訂定合適目標予以教導、獎勵、提升；針對「過多」的部分思考原因並對症下藥，並輔以情緒教育，希望大家都能創造並複製成功經驗，祝福親子都能享受可貴的小學時光。

臨床心理中心臨床心理師 陳思臻