



## 小寶貝入幼兒園的準備建議

臺北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療室製作

小寶貝進入幼兒園是一個從家庭到團體生活的過程，我們常常會擔心小寶貝在家中的生活與幼兒園的生活因為差異太大而會適應困難，怕被老師罵、怕同學欺負、怕跟不上老師的教學活動，這些擔心都是可以藉由適當的方法，來協助小寶貝早點適應幼兒園的生活。

以下是我們的建議

我們可以從觀察小朋友的表現開始，有些基本能力是幾乎每個入幼稚園的小朋友都具備的能力，建議家長可以從這些方面來了解小朋友是不是準備好入幼兒園了：

觀察以下能力，可以知道兒童是不是具備進入幼兒園的一些準備能力：

溝通能力上：

- 小朋友是不是能夠說出自己的需要，因為不會說出自己的需要，別人很難在小朋友想問問題或是需要幫忙時，及時幫助小朋友。
- 小朋友是不是可以說出東西的狀況，
- 是不是可以說出完整的句子表達意見。
- 小朋友是不是可以回答別人的問題
- 能不能說出自己想要問的問題
- 小朋友可不可以跟其他人聊天對話呢？

社交技巧上：

- 能不能觀察別人，對他人有興趣呢？
- 小朋友有沒有跟其他小朋友一起玩，或者是坐在旁邊自己玩呢？
- 會不會對同伴有問有答呢？
- 小朋友會不會玩一些遊戲，像是捉迷藏呢？

行為及情緒

- 小朋友能不能不打人、咬人、或是破壞呢？
- 能不能說出自己的情緒狀況呢？
- 小朋友會不會控制自己的情緒，像是難過時哭一陣子就能轉移注意力到其他事物。
- 可以自己做一些事情，不需要大人一直陪伴
- 小朋友會不會主動跟其他人一起玩或是一起聽故事
- 會不會願意配合規則和其他人的話。

如果小朋友在能力上有適應幼兒園的問題，我們建議先為每一天做好準備工作，

(接背面)

增加小朋友適應幼兒園的生活，以下是一些建議：

- 讓兒童熟悉幼兒園，來減少排斥和焦慮的情緒  
像是我們先在上學之前好好跟小朋友說明要做的事情，或是利用繪本，先用故事的方法，把學校會做的事說給小朋友聽。也可以試著利用娃娃來角色扮演老師和學生的互動。並且多在入學之前，帶小朋友熟悉環境及老師，製造快樂的經驗。家長可以先帶小朋友熟悉一兩個好朋友，可以增加小朋友的安全感。
- 增加有趣的事物可以增添期待
- 像是和小朋友一起去買小朋友需要也喜歡的上學用品，也可利用像是分享日，讓小朋友期待學校有趣的事物，增加小朋友的快樂經驗。

我們也可以從小朋友的生活作息開始調整、減少不必要的情緒

#### 加強基本能力上

- 生活方面要避免晚睡晚起，另外像是教導小朋友能配合上廁所，記得上廁所要關門，脫褲子、坐好、一次只拿一張衛生紙，以及擦屁股的方法。沖一次水、穿好褲子，然後洗手的順序。另外也要注意小朋友挑食的狀況，多給鼓勵或是帶一樣家裡準備好的熟悉的食物，讓小朋友能配合吃幼兒園內的新食物。
- 在完成學校活動的專注力上，我們可以多鼓勵兒童獨立完成一件小工作，或是慢慢減少協助的程度，增加兒童的專注力，以及自主獨立的習慣。
- 在加強小朋友加入團體的能力上
- 建議可以先試著參加團體課程或活動，練習團體生活。並且學習一些團體的規範，像是輪流玩、坐在椅子上坐好、拿東西前先問過別人

#### 感覺統合方面

我們利用感覺統合的觀點來改善情緒適應狀況

- 背重物像是書包走一段路。
- 午餐時準備一些需要用力嚼的食物。
- 家裡安排書房或是兒童房的環境以柔和的光線顏色與整齊的桌面，減少紊亂的視覺刺激。
- 在做回家功課之前，警醒度低的兒童先做一些跳躍的暖身操
- 警醒度高的兒童，則是可以先慢慢直線規律的搖晃，讓兒童安定下來。

參考資料: 寶貝要上幼兒園了 作者 袁巧玲

感覺整合與兒童發展 作者 羅鈞令