



# 如何讓幼稚園生活 變得更愉快

文：劉祝君、袁詠華

有人說人生最快樂的日子莫過於進入校園前的三年時間。這種說法是否正確，最重要的似乎還是要看看小孩是如何經歷幼稚園生活的。

## 幼稚園學習的重點

幼稚園的生活主要包含些甚麼？背著書包上學；與老師及同儕互動、遊戲；午膳、下午茶、午睡、排隊上廁所、畫圖畫、填色、寫字；回家做作業，收拾上學的東西……透過這些活動，希望讓孩子學到的重點，並不一定是書本上的知識，也不一定是能夠握筆流暢地書寫，更不可能是要他們學習競爭的心態，成績勝於全班同學而獲得第一名的榮譽。家長若能把握對小孩的學習以及期待重點放在以下幾

方面，對小朋友的心理成長和減輕家長的心理壓力，都會很有幫助，這包括：

- 1、透過玩耍及遊戲來學習；
- 2、培養良好的生活習慣；
- 3、培養待人接物的適當態度；
- 4、強化學習的興趣和積極態度；
- 5、促進心理及社交能力的成長。

要讓小朋友樂於進入幼稚園，有較理想的校園適應能力，且能愉快地享受幼稚園的生活，以下幾方面的培養也是很重要的：

- 1、早睡、早起的生活習慣；
- 2、基本的自我照顧能力；
- 3、能遵守規則；
- 4、適當的社交技巧及玩的技巧（聽指令、理解、表達、模仿、輪候、協調能力等）。

家長若能從小在日常生活中就著手培養孩子以上的能力，當孩子要步入校園時，對各方面的適應便會更容易，可以愉快地學習，這對孩子將來的發展是很有幫助的。

### 何時開始寫字

很多家長比較擔心孩子未來的學習，急於要幼稚園階段的孩子學習寫字。何時開始訓練孩子寫字是一個備受爭議的問題，關鍵在於孩子的個別發展。有些孩子四歲便準備好可以寫字了，但有些孩子可能到了六歲都還沒準備好，所以家長讓孩子學習寫字前必須先了解孩子的個別發展，以及尊重孩子的個別差異。

畫圖是寫字的前備能力，家長宜鼓勵孩子多畫圖以加強寫字的基礎能力，當孩子可以準確畫出基本的九種圖形，包括直線、橫線、圓形、十字、右斜線、正方形、左斜線、交叉線及三角形時，那就表示孩子已具有寫字的準備技巧，可以學習書寫簡單的文字了，但家長宜循序漸進，不宜操之過急，以免令孩子產生抗拒寫字的心理。

影響孩子寫字能力的因素很多，包括心理、肢體動作控制、關節穩定度及感官知覺等，而寫字時上肢的動作控制包括肩膀（肩胛）的穩定度，手肘、手腕及手指的動作控制等，家長可以透過日常的簡單活動來加強孩子上肢的穩定度及動作控制能力。例如：手肘伸直扮大力士推牆，玩公園的設施（攀爬架、單槓及單環等），兩手肘支撐著趴在地上玩遊戲、用報紙或雜誌紙揉成小球等等。另外，家長亦宜多讓孩子參與日常的自理活動，如穿脫衣物、自行進食、自行剝開糖果包裝紙、扭毛巾、用鑰匙開門及購



物時幫忙提東西等等。簡單而言，只要需用手參與的活動，都可以多讓孩子參與，這對孩子上肢的發展及控制有一定的幫助。當然，若孩子上肢的穩定度及控制能力發展良好，到開始學習書寫時自然便可以水到渠成，事半功倍，孩子自然也就可以勝任幼稚園裡的作業，愉快地參與幼稚園生活了。

### 弄清小朋友出現問題的原因

若您的孩子在幼稚園表現得不理想，或當您感到孩子跟不上學習進度時，您會如何處理？很多父母會急於讓孩子留級，以為這樣就解決了問題。其實孩子可能出現的問題有很多，是否想過那是因為孩子的學習動機不足？社交技巧不當？情緒不穩？行為問題？語言發展緩慢？難於表達、理解？或是不肯上學？種種問題都有其形成的原因和解決的方法，家長宜先弄清小朋友出現問題的原因，然後設法與校方人員，如老師、學校輔導員等合作，共同努力協助孩子克服困難。否則，不適當的留級，往往令孩子的學習問題有增無減，學習動機減弱，自信心受損；兒童真正的需要被忽視，而延誤提供正當和有效支持的良好時機。

每個人的能力發展程序，以及在各方面的優勢與弱項皆有差異，且每個人的學習興趣、學習態度和學習方式各有不同，學習表現亦因而有異，我們應該尊重和重視每一個人的差異，不胡亂拿不同孩子作比較，而應對每個孩子抱著一種適當的期待。要知道，急躁的心只會為孩子與父母造成無形的負擔與壓力，拖慢孩子的發展。針對不同潛能與能力表現的人，我們應該盡可能地調節學習要求，作出相應的訓練與協助。幼稚園中，能給予學生的支持和可應用的彈性都較中小學階段大，若我們能夠善用已有的資源去為孩子作出最適度的培育，那麼等到他們升上高年級時，便能表現得更自信、更懂得發揮自己的潛能。



(劉祝君：巴波沙中葡小學職能治療師)  
(袁詠華：何東中葡小學心理輔導員)

