



# 孩子入學的家長準備

文：錢志亮、李靜

由幼稚園往小學過渡，是每個孩子一生中至關重要的一步。人生使命的變化由玩到學、學習環境完全陌生、學習內容由遊戲活動到知識技能、學習方式由觀察操作到記憶讀寫、教師不再全天候呵護、必須在家吃完早飯再走、中午沒有了午睡……這些變化，孩子如何面對？家長不妨這樣來幫助他。

## 一、幫孩子瞭解學校生活，做好心理準備

瞭解學校生活是入學前家長所需要做的重要工作之一，您不妨：

——向孩子介紹學校歷史及現狀，言語之中充滿懷念、嚮往、自豪和期望之情，激發熱愛學校的情感。

——到學校參觀，最好帶他參觀小學，讓他親身體會一下學校裏寬大的校舍，學生上課時良好的課堂秩序，小學生大聲回答老

師提出的問題時所表現出來的語言表達能力，以及小學生能寫會算的技能，使孩子對小學生產生敬仰羨慕的心情，渴望自己也能成為一名小學生，同時熟悉並欣賞校園環境，認識教學區、生活區、活動區，順便可以進行簡單的愛護花草樹木及學校公共設施的教育。

——請大孩子講學校生活，暢談學校好玩的地方、學習的樂趣、老師的要求、課堂紀律、作業規範、夥伴交流、學生活動等。

——模仿遊戲，家長可以組織幾個孩子或和孩子一起模仿上課的遊戲，分別扮演老師、學生，讓孩子在遊戲中不知不覺地熟悉課堂學習習慣，學會基本的課堂常規，如怎麼坐、怎麼站、怎麼舉手、用多大音量回答問題以及基本禮貌用語等。

## 二、對孩子進行安全教育

安全是孩子上學最須注意的事項，近年來校園事故的頻繁發生表明：及早對孩子進行學校安全教育是入學前準備的重要內容之一。

——遊戲安全。小學活動器械高而大，場地硬、學生多，老師也不可能隨時呵護在學生左右，所以一定要及早吩咐孩子課間活動時守秩序，不推擠，不瘋跑，不要扔石子、玩木棍。

——接送安全。一般小學都規定家長在距校門一定距離的地方接送孩子，所以家長要事先同孩子約好接送地點，囑咐孩子家長沒來時原地等待，不亂跑，不跟別人走，去同學家一定要先同家長商量。

——上學、放學路上安全。家長提前帶孩子往學校步行幾次，每次重複講關鍵地點路標及安全注意事項；教育孩子注意車輛、陌生人、同伴遊戲等問題；牢記“放學就回家”的原則。

——飲食衛生安全。教育孩子不買街上的食品；飯前、便後一定要洗手；只用自己的杯子喝水；做眼保健操時手髒就別亂揉等。

——要特別關照孩子。內褲和背心覆蓋的地方任何人不得冒犯；盡量不和淘氣的男生玩；不用外面的抽水馬桶。

——為防萬一，最好給孩子準備一張電話卡並教給他使用方法，便於在非常時期可以和父母取得聯繫。

## 三、營造良好學習氛圍， 做好家庭環境準備

孩子上學後，家庭是孩子學習的重要場所之一，家庭學習環境的準備是一項重要內容：



——孩子們一般喜歡並尊重有文化、有教養、好學上進、舉止文明、關係和諧的家長。特別是家長的學習興趣，在一定程度上會影響到孩子的學習興趣，從而間接地影響孩子的學習成績，孩子生長在一種充滿學習氣氛的環境中，很容易萌發一種自發學習的需要，以至形成一種千金難買的自覺學習行為，所以家長自身應熱愛學習，形成家風，以自己的言行薰陶子女。

——給孩子提供一個固定的學習地點。孩子在學校裏有固定的座位，在座位上的任務就是學習；在家裏，孩子也應當有個固定的地方學習，它的作用主要在於形成一種學習的地點定向，就是說，每當孩子在習慣的地方坐下來，便條件反射般地想到學習，猶如醫生走進病房，科學家走進實驗室，即刻來了精神一樣，心理學上叫地點動力定型。所以，家長要為孩子騰出一個用來讀書、寫功課的專門區域，給孩子準備獨立的學習小空間——可以是房間的一個角落或單獨一個房間，重在安靜、整潔。

——為孩子準備高度適宜的桌椅。椅子的高度一般以孩子的雙腳能平放地面為宜；桌子的高度應正好在孩子坐下後的心窩高度；桌面別太小，因為現在書的開本都比較大；桌面忌用易使注意力降低的淺顏色或亮麗色，最好選擇深色桌面，或給桌面鋪上墨綠的臺布；桌子的位置最好面對著牆擺放，牆上不要有任何容易引起孩子分心的貼畫；桌子左側是窗戶，以保證自然左側採光；窗戶最好貼上一層透光但不透明的膜，保證他看不到外面的景色與活動。

——為孩子選擇好檯燈：光質一般用光線柔和的磨沙白熾燈；照度為15或25瓦（太亮了會產生眩光，使得瞳孔收縮，眼睛疲勞度增加、學習效率降低）；採光方向必須是正左側取光（正面取光會產生反射光，眩目）；燈罩必須完全不透光，還必須將燈泡全部遮蔽；光源的高度應該與臉等高；燈臂應可調整；開關要安全、方便。

——為孩子買個書櫃，供他把不用的書籍等有條理地存放進去，便於查找使用，免得堆在一起。

您在給孩子佈置學習小空間，購買新書包、學習用具、生活用品時，最好讓孩子也參與進來，出出主意，發表意見，讓他感受“要上學了”的喜悅。

#### 四、幫孩子養成良好的習慣， 做好能力準備

孩子在小學低年級是養成良好習慣的關鍵時期，家長可千萬別掉以輕心。

——生活習慣。學習習慣是在小學低年級就形成了，以後如果不給予特別的教育，形成的習慣難有多大改進，而低年級的學習習慣往往是從孩子的生活習慣遷移而來的，所以好多學習習慣是上學前就開始準備的：規律生活；早睡早起；遵守作息常規；遵守幼稚園常規；文明禮貌；物品放置順序化、固定化、用完即歸位等。

——學習習慣。專心與認真；愛護書籍與文具；正確的閱讀與書寫習慣；及時複習與鞏固；獨立完成老師或家長佈置的任務；學會自己收拾書包、擺放書本、整理文具盒、準備用具；正確的握筆姿勢和看書、寫字姿勢；不形成“橡皮依賴症”等。另外，學習能力方面的準備還包括：認識鐘錶，知道時間；認識頁碼，會翻頁，找題號；認識課表：語文、數學、英文、美術、品德、寫字、體育、科學、音樂；在生活中識字：班級、男女廁所等。

——注意培養孩子有意識鍛煉身體的習慣，因為學校有體育達標，例如：50米跑、立定跳遠、投豆袋、跳繩、踢毽子等，家長要注意及早做準備，指導孩子跑步、跳繩的運動技巧。



## 五、良好生活方式，適應準備

暑假可以帶孩子盡情地遊玩，增長見識，但至少開學前一周要恢復正常規律的生活，確保健康的身體、飽滿的精神迎接開學。

由於小學一般不提供早餐，如果不吃或吃不好早餐，孩子一般上午第二節課時就進入低血糖階段，這會嚴重影響大腦的能量供應，從而導致孩子的智力下降和思維遲鈍，而學校會把語文、數學、外語等認知類的主要課程安排在上午，因而孩子不吃早飯會嚴重影響學習。

上小學之後便沒有了午休，孩子必須由二次睡眠變為一次睡眠，大腦從早晨必須開始持續工作十多個小時，所以孩子必須學會休息並且休息得好，才能恢復體力、智力，消除疲勞。入學前2周，家長就開始每天堅持讓孩子早睡早起，養成良好的作息習慣。

開學的1-2周內，孩子由於適應新環境、適應緊張的學校生活，極容易上火，飲食方面家長要注意調整好；10月底11月初秋冬之交氣候變化，孩子入學壓力釋放，生病進入高峰期，家長也要積極預防。

## 六、幫孩子製作入學檔案

幫助孩子瞭解自己、學會介紹自己，會寫自己的名字、電話號碼；記得家庭地址、父母工作單位、生日；家長可以和孩子一起準備入學個人檔案：身體基本資訊、家庭聯絡方式、有無特殊疾病史、有無過敏體質或有無過敏食物、藝術能力、孩子的肢體運動能力情況等等。有了這個

檔案可以幫助老師儘快瞭解孩子，讓老師看到家長對孩子的重視和家校共育的希望，使家校溝通有良好的開端。

## 七、幫孩子做好生活用品準備

孩子上學除了學習用品外，還需要準備一些生活用品，如秋冬季節要喝熱水，要給孩子準備一個保溫的水壺或帶蓋的水杯；室內室外溫差大的地方還應該給孩子準備個馬甲；春夏天孩子每天可以帶礦泉水瓶（較輕）；衣袋裡放紙巾；如果孩子中午在學校吃營養配餐，最好為孩子準備個飯兜，裏面裝小桌布、飯盆、湯盆、勺子等。

家長還要關注孩子自理能力等的培養，因為有研究表明，孩子入學時自理能力、學習技能、同伴交往、生活習慣等問題最為嚴重。

總之，家長要及早為孩子的過渡做充分準備，使孩子學會學習、學會交往、學會休息、學會書寫、學好習慣、學會守紀、學會做人、學會生存。



（錢志亮：北京師範大學教育學部）

（李靜：北京師範大學實驗小學）

