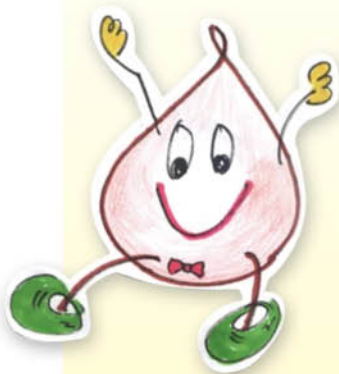


# 給龍B正能量

## 量

文：聰明豆老師



過了春節，快到龍B報名入學的日子了！

家長要增強龍B更多的正能量，使他們有良好的生活習慣和能力，為他們每天快快樂樂上學作好準備。

## 問問家長，龍B怎成長？

1. 寶寶是（否）與家人同住，連寶寶共有\_\_\_\_人。
2. 爸爸的工作須：定時上班、輪班、經常出差。
3. 媽媽的工作須：定時上班、輪班、經常出差。
4. 爸爸教養寶寶：照顧備至、愛護疼惜；  
耐心教導、鼓勵自立；  
工作很忙、無暇教導；  
聽話愛惜，不聽話懲罰；  
其他\_\_\_\_\_。
5. 媽媽教養寶寶：照顧備至、愛護疼惜；  
陪伴教導、鼓勵自立；  
工作很忙、無暇教導；  
聽話愛惜，不聽話懲罰；  
其他\_\_\_\_\_。
6. 寶寶由誰帶：媽媽、爸爸、祖父母輩、  
家務助理(工人)、其他人。
7. 寶寶：能自己玩、需要大人陪伴。
8. 寶寶：自己收拾玩具、家人教寶寶收拾玩具、  
寶寶經常不收拾玩具。
9. 寶寶經常：要人遷就發脾氣、哭哭鬧鬧、  
笑常開、沉靜不出聲。
10. 寶寶愛：玩玩具、愛看書和聽故事、愛逛街、  
愛玩水、愛運動。
11. 寶寶能：主動叫人、喜歡和朋友一起玩、  
常常自己玩、害羞。
12. 寶寶飲食：定時定量、偏食、愛食零食、  
不愛吃東西。
13. 寶寶每天晚上睡覺和早上起床的時間：  
定時早睡早起、晚不願睡早上不願起床。
14. 寶寶身體：很健康很少生病、偶爾生病、經常生病。

龍B家長，透過上述問題，可以了解龍B的生活習慣、父母的教養方法、龍B的自立能力和社會能力等。別輕視這些習慣和能力，他們足以影響龍B以後的發展，是重要的正能量！



## 早睡早起，精神好

我們常說“早睡早起身體好！”隨著科技的發達，腦科學的研究證明，早睡早起不單是對身體好，可增強身體免疫力，而且對精神好，能促進記憶力，有助於學習。

如果龍B有早睡的習慣，可以促進睡眠的質素，讓大腦細胞休息，在睡眠過程中對白天的事情進行影像重複、連結和儲存，在潛意識中學習及記憶。因此，很多家長每晚規定幼兒不可遲於九時睡覺，就是希望培養早睡早起的習慣。如果龍B晚上不早睡，早上不願起牀，上學一定很疲累，無精神學習。想要龍B保持良好的學習狀態，最重要的是擁有充足的睡眠。

## 營養早餐，天天吃

每天吃營養豐富的早餐，可使人精力充沛，快快長大，身體健康，也會提高學習的能力。然而，在上學的途中，我們常常看到一些仍未睡醒的幼兒，有的哭哭啼啼地走著，有的躺在大人的背上仍睡著，有的邊行邊吃早餐，甚至有些連校服也沒有穿好……試想，這些幼兒喜歡上學嗎？

倘若龍B每天都早睡早起，早上便有充足的時間慢慢吃早餐，不偏食，吸收能量，補充營養，穿好校服，整整齊齊，有氣有力背著書包，精神奕奕上學去。

## 開朗樂觀，常有禮

幼兒很喜歡和人溝通，感受到周圍的人和歡樂的氛圍，便笑口常開，呈現出開朗樂觀的性格。開朗性格不一定是天生的，也有來自父母的教養，父母不要以為幼兒一、兩歲，年紀小就不用教，事實上這正是孩子品格形成的萌芽期。

倘若幼兒長期生活在和諧快樂的家庭中，遇到困難挫折，都會得到家人的支持和鼓勵，樂觀面對，逐漸就會養成開朗活潑的性情，樂觀自信的性格。因而，家長經常教導孩子，有助於發展他們的社會能力：見到人，主動與人打招呼而不覺得害羞；樂於與小朋友玩，願意分享食物、玩具；明白自己的錯誤而勇於承認、主動道歉等等，成為一個有禮的孩子。龍B爸爸、媽媽應該以身作則，才易於教導他們做人的品格和禮貌。





## 喜愛動手，很勤力

現在雙職家庭很多，大多數家庭都請家務助理，協助處理家中大大小小的事務，幼兒成為被照顧的主要人物，因而父母很容易忽略對幼兒自立能力的培養，孩子不喜歡動手，甚至養成懶惰的習慣。例如，有些幾個月的小嬰兒已會自動用雙手拿奶瓶飲奶，但有些長大到一歲多的仍需要別人拿著水瓶餵飲水、張開口等餵飯；有些幼兒出門穿鞋子，常是把腳子伸出來由別人穿，他們從未嘗試過把腳穿進裏去探索，領略自己正確地右腳穿右鞋、左腳穿左鞋的成功；有些幼兒有鼻涕，只懂得說“鼻鼻”而不懂得自己用紙巾抹……該有的能力還未發展到，這都是大人的過份呵護造成的。

其實，不論在家中或在托兒所，幼兒每一天都有動手學習的機會。例如，上廁所、穿衣服、穿鞋襪、吃飯、自己玩的玩具自己收拾、幫忙做小事……他們都可以動手，自己的事自己做。龍B爸媽快檢視一下，如果你們的龍B不愛動手，就得快快培養啦。

“好的開始，就是成功的一半”。為了讓龍B踏入幼稚園學習成功，家長便要增加他們的正能量。本期雜誌附有一個龍B入學卡，請爸媽在卡面貼上龍B的相片，寫上龍B的姓名，爸爸、媽媽和龍B畫手掌，讓龍B在入讀幼稚園前，得到爸媽的支持和鼓勵，快快樂樂去上學。

### 爸媽給龍B正能量的話

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. 你今天真是一個乖孩子！                 | 11. 你很用功，自己做功課和溫習，不用媽媽幫忙！     |
| 2. 你很聽教聽話，真是爸媽的好寶寶！            | 12. 你今天很有禮貌，主動叫鄰居的叔叔和嬸嬸！      |
| 3. 你不怕辛苦，不怕難，你真是我最愛的寶貝！        | 13. 昨晚很早睡、今天又早起，你成功了！繼續加油！    |
| 4. 你好認真呀！做得很好！                 | 14. 你不吵鬧，又明白道理，真是我的好王子 / 好公主！ |
| 5. 不用擔心，你已經做得很好；下次再努力，就會成功！    | 15. 你不偏食了，長得又高又漂亮！            |
| 6. 你再用心做，會做得更好，加油，爸媽支持你！       | 16. 老師說你上課很用心，真是個好學生！         |
| 7. 你很有禮貌，真是爸媽的好寶寶！             | 17. 你發現甚麼？像個小小科學家！            |
| 8. 你很愛看書，快給爸媽講個故事，一定講得很好聽！     | 18. 只要知錯能改過，便是好孩子，不要哭了，爸媽原諒你！ |
| 9. 多謝你！你今天幫助爸爸 / 媽媽做家務，下次再幫忙呀！ | 19. 你很堅強，跌倒也不哭，痛不痛呀！          |
| 10. 你很懂事，自己的事自己做！              | 20. 你很愛運動，是一個運動健將！            |

#### 參考資料

1. [home.educities.edu.tw/herlin/B/B3/B3-4/B3-4-1.doc](http://home.educities.edu.tw/herlin/B/B3/B3-4/B3-4-1.doc) -
2. <http://hi.baidu.com/qxwvozryhmbdmd/item/288620125fd120fb746a8474>
3. <http://www.dandelion-hk.net/page224.php>
4. <http://big5.xuefo.net/nr/article11/113948.html>
5. <http://www.jses.ilc.edu.tw/fen/ch2.htm>

【附：龍B入學卡】