



一起做， 從生活習慣到 成長性思維養成

林怡辰/《從讀到寫》作者



親愛的家長，恭喜您的孩子進入到小學階段一年級，孩子進入小學已經經過一段時間了，有哪些方向可以提供師長們觀察、調整，讓孩子進入學習的良好規律和循環呢？以下我將由幾個方面，提供在小學現場二十年的經驗讓大家參考，如果孩子還沒有達到，也不用擔心，只要出發，時時微調，點滴進步，有您的陪伴和關心，有正確的習慣和態度，相信孩子將會越來越好，越來越進步的！

一、時間規律

小學一年級開始，早上要更早起床、用過早餐，每堂課有一定的時間上下課，放學回家除了固定的吃飯洗澡，還有寫作業時間。因此，規律和時間規劃的能力就相當重要。

從睡眠開始，每天固定時間就寢，睡飽八到九小時，良好的睡眠品質，才會有好的精神。因此，睡前儀式幫助入眠，一天當中有充足的活動時間，曬太陽，睡前不喝過多的水、不看藍光、3C手機。當然，具有咖啡因和妨礙睡眠的飲料和食物（像是可樂或是巧克力、奶茶等），也都要避免，消滅光線，最後愉悅的心情入睡，都是重要的。畢竟，要有好的睡眠，才會好的大腦，也才真正可以進入到學習。

學校的學習以「每週」為單位，睡覺時間、起床時間、早餐時間、上學時間，乃至放學回家的固定模式，例如如果有點餓了先吃小點心，然後寫功課、洗澡、吃晚餐等，都需要結構化，讓孩子習慣自動化，不宜變動太大。



如果某幾天有特別行程，例如才藝課等，可以和孩子一起討論，上週的作息哪裡太趕，導致事情沒有做好，可以在這週怎麼修改調整。讓孩子對自己的時間管理和自我管理，形成後設認知，有助於下一次的選擇。



運動是常常會被忽略的選項，孩子每週在校只有兩節體育課，但已經有許多研究證實，運動可以大幅提升認知等複雜能力。如果平日真的沒有時間排入運動，那麼走走樓梯、多走一站、原地跳繩等，或是假日有意識的納入，都是可以彈性調整的方法。

二、營 養

營養的食物包括大量的深綠色食物、高品質蛋白質（豆蛋魚肉）、魚油堅果，還有最重要的水。所以從早餐開始，基本的五穀根莖類和蛋白質，如果孩子早上食慾不佳，可以簡單牛奶或蛋，循序漸進，午餐亦同。水則是另一個關鍵，許多小一的孩子下課急著出去玩，就沒有喝足夠的水，建議可以從水壺的容量開始，循序漸進增加在學校喝水的量。這些小地方，都是影響孩子血液、大腦的大關鍵。



三、生活習慣養成

從自己穿脫衣服照顧自己的能力、刷牙洗臉、擦桌子、整理書包鉛筆盒，或當不舒服的時候可以有足夠的口說能力表達應等，則是需要在家中就好好培養的能力。如果沒有，在校則會有挫折，甚至會因為不敢說自己不舒服，而耽誤就醫時間。



四、學習習慣養成

回家是否自動寫功課？寫功課時間應在半小時到一個小時以內，是否有自己固定的閱讀習慣、上課的專心度等，也是家長可以進階考慮的項目。如果寫功課時間太長，則要考量握筆和姿勢是否出現問題？大小肌肉發達不夠？長期之後，甚至會影響視力導致視差，不可不慎。如果是想很久、不會寫、或是邊寫邊玩、抗拒寫功課等，也都需要家長觀察孩子、有充足了解孩子的前提下，一步步引導、思考協助孩子。例如想很久、不會寫，可能是上課效能不佳，嚴重時需要和老師聯絡，確認孩子上課情形。邊寫邊玩，抗拒寫功課等，可以先從環境開始，建立一個沒有太多干擾的環境，從五分鐘開始，慢慢加長時間。或是給予心理輔導，先從喜歡的、簡單的開始，討論溝通大約需要多少時間完成，如果真的在時間內完成，則可以給予點心，或喜歡的活動，循序漸進，邊做邊調整。



五、成長性思維養成

非認知能力，從對話開始。在對話中，多鼓勵而非斥責，尤其在面對新的事物和挑戰的時候，家長因應孩子挑戰成功和失敗的態度，將會影響孩子的自信和耐心，還有面對下一次挑戰的態度，更會形塑孩子對自己的觀感，不可不慎。舉例來說，我們可以肯定孩子的努力，不僅成果，努力也相當重要，也讓孩子看見自己的努力，以自己為榮。成功很好，失敗也很有價值，重點是我們面對失敗時的態度，及從失敗中汲取的養分，可以協助我們下一次更好。

而大量的書籍、影片或是大量的實際人物的故事，也可以讓孩子降低對失敗的焦慮，知道學習過程的失敗，都是很正常的。在日常中，需要漸漸放手，提供孩子面對挑戰的機會，有成功有失敗，體驗成功喜悅，累積失敗的學習，學習怎麼健康面對未知、失敗，建立解決問題的能力，形成成長型思維，積極的面對問題，一次一次不放棄。



六、社交能力和多元體驗

現今小家庭多，在家比較少手足相處經驗，社交能力也是家長比較容易忽視的。社交能力包括孩子怎麼看待自己、有情緒怎麼合適的向別人表達、社交技巧三部份。簡單來說，如果對自己低自尊的孩子，容易討好別人、拿物品送他人以獲得友情，太自傲的孩子，沒有辦法交友。從家長開始，讓孩子正確形成對自己客觀觀感，不過度稱讚，也不隨便貶低。最重要培養的方法就是就讓孩子從日常生活中學習和家長相處中，學習讀出別人的情緒，並適切的回應他人的情緒和需要，也能適切的表達自己的情緒與需求。最後，當孩子想要和同學成為好朋友、想要在下課時和同學們一起玩、想要同學幫忙、想要安慰同學、想要幫忙同學等，這些社交技巧也都是需要學習和他人時時示範的，例如：扮家家酒、和其他玩伴間的相處，都可以增加孩子社交經驗。

小學一年級雖然只是剛開始，但「學貴慎始」，朝向正確方向和孩子一起攜手前進，每個孩子有不同的人格特質，有些部分也許孩子無法全部一次到位，但只要師長本身懷有成長性思維身教示範：我們只是還未做到而已，持續努力，有正確方向，不斷找不同方法調整修改，一定會越來越好。祝福各位家長和孩子都能在小學階段，有一段獨特且珍貴的親子與學習時光。

