家長如何幫助幼童在心理同生理上適應小學生活？

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-cute-primary-school-girl-her-1814367872

資料來源：香港教育大學社會學講座教授趙永佳教授

暑假已到，然後又到9月開學日。這意味著一班K3同學準備迎接小學生活，但這班同學過去3年幼稚園生涯，大多都在疫情下的網課經過，甚少面授課程，又少機會與人接觸。家長可以如何幫助他們在心理和生理上適應升小生活？

升小一的同學最多只是等於K2程度，因為他們最少有一整年沒有回學校上課，而從幼稚園到小學，本來就已經有很多東西要適應，例如上學時間、在學校裡一些生活上的細節，甚至整個周期和學習模式都不同了。幼稚園一節課大約20分鐘左右，然後已經要轉另一節課，但是在小學可能是35分鐘或以上，很難維持集中力，所有這些問題，都會對小朋友造成很大的適應問題。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/kid-student-bored-angry-show-on-1187507677

如何跟小朋友說明幼小交接的變化才是最好呢？首先家長不要太緊張，有很多小學會舉辦模擬課程，會有適應週，亦可參觀學校。小學比幼稚園大，小朋友可能會感到很高興，因為有很多不同的設備，他可能會有很多期待。但是我覺得有些事情要先開始才知道，太早和他說太多也沒有用，只能告訴他：「對，學校就是這樣。」

另外，有些事情小朋友現在還未能做到，並不代表他做不到，要待他長大。家長很多時候都是這樣，有些事情是沒有辦法，不能勉強的，而是要等待小朋友成長到那個階段才能做到，要記住每個小朋友的成長速度都不同。剛開學後他們放學回來，可觀察他情感的轉變，如果看到他有這些情況就要注意了。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-child-feeling-sad-when-go-1670577082

小朋友的適應是需要時間的，但有時家長也要適應。在幼稚園我們稱為Homeroom（固定上課地點），由一名老師帶領，所以小朋友只會經常看到一兩位老師。如果在家長參與或家校協作時，很簡單只要找回那位老師便可。在小學，每個科目都有不同的老師，所以有時候出現狀況時，我們就要思考怎樣和老師溝通。