仁愛國小 115 學年度第一學期 親職教養文章

陳志恆諮商心理師 「小一生存5守則」只要把握住，小一就順利度過、站穩腳步，邁向成長的每一步

發布於 2025 年 8 月 28 日（更新：2025-08-28） 出自 未來親子

文/ 陳志恆諮商心理師

昨天，我開始要求女兒，整理她亂得快要炸掉的房間。理由很簡單，再過一個禮拜就要開學了，總要有新的開始。

我順便陪她檢視暑假作業完成狀況，突然驚覺，女兒就要升小二；換句話說，她已經度過了小學的第一年。

回想這一年，我也累積了不少「小一生存守則」。說真的，有太多細節可以聊，想來想去，最重要的就是那幾個，今天就分享給家有小一新鮮人的家長們。

第一、睡飽，勝過一切

別懷疑，睡飽治百病！白天精神好，上課不會「靈魂出竅」，心情也美麗。小學不像幼兒園，不一定有機會睡午覺，學習活動又很耗體力，晚上很快就會躺平。

我家女兒每天九點前熄燈，每晚至少睡滿九小時。不是故意要學蔡依林，是真的這樣才足夠。
別問我怎麼讓她乖乖躺平，爸媽陪著一起睡就可以。

第二、運動，預防感冒大魔王

女兒在小一學期間，頭好壯壯，幾乎沒有感冒過。對比班上同學，不時有人生病請假，流感、腸病毒什麼的…..好可怕。

回想起來，我做對了一件事，就是每天帶著孩子運動。

放學後，我要求女兒跑運動場兩圈，然後讓她和同學在公園裡一起攀爬、奔跑。運動量充足，免疫力就好；暑假一缺乏運動，她就開始生病了。

小一的孩子，大量的攀爬與跑跳，不只是玩，還能鍛鍊大小肌肉。這是坐得住、專心聽、順利寫的關鍵，比你在旁邊唸一百次「專心點！」，有效多了。

第三、 閱讀，越大量越好

小一的「國語」課，進度飛快。上學期就會教完注音，接著學國字，第二學期結束後，重要的國字都學會了。

趁此時期，你一定要讓孩子大量閱讀。我的做法是，有空就帶女兒去圖書館，讓她自己選書翻書，我則不厭其煩地念給她聽。念著念著，她會開始自己閱讀。相信我，一年下來，孩子的閱讀能力將跳躍式地進步，真的會嚇到你。

第四、 螢幕控管，手機越晚給越好

我家女兒每天只有二十分鐘的螢幕時間，而且是看電視，內容我們都把關。除此之外，幾乎不再接觸螢幕，更別提玩手機、平板。
說得直白一點，控管好螢幕，越晚自行擁有手機，孩子就贏在起跑點，還順便打趴不少人。

第五、 陪伴，家長不能偷懶

很多家長幻想，孩子上小一後就會自動自發，不好意思，那只是神話。現實是，孩子就是需要大人陪著，一起玩、一起說話、一起閱讀，甚至一起寫作業。

當大人願意陪著做，孩子自然會跟上；自動自發，是陪伴練出來的，不是天生的。

其實還有很多需要注意的，但真正的重點就是上述五項，只要把握住，小一就順利度過；站穩腳步，朝向更高年級邁進。