

小一新生學校適應與導師因應之策略

吳雨軒

新北市三重區永福國小低年級導師

一、前言

每年暑假過後，國小校門口常上演小一新生哭得聲嘶力竭，緊抱著父母不肯鬆手。而父母的臉上總是掛滿著擔憂，明明知道要放手內心卻有無限的不捨，臉上充滿糾結的情緒。此時，導師得先暫時放下班上另外二十多個茫然的小一新生風塵僕僕從教室趕往校門口處理這樣棘手的狀況；大多數這樣的狀況可能持續一週，少數的情況更可能長達兩個月。恐懼分離的小一新生，手足無措的父母，疲於奔命的導師，交織出國小小一新生恐懼適應的畫面。

對孩子來說，從幼兒園邁入小學代表一個很重要的里程碑，銜接與適應的順暢與否影響著個體後續之發展（Entwisle & Hayduk, 1988）。面對小一新生的學校適應，導師應該具備幾套法寶；讓小一新生逐漸適應學校生活，讓不知所措的家長安心去上班，更重要的是導師能順利處理班級事務讓班上所有的小朋友都能順利步上軌道。故本文先述學校適應的意涵，次述小一適應的問題，再述導師因應策略。

二、學校適應的意涵

（一）學校適應的定義

學校適應即學生在學校中，有助於增進學生調適學習能力、增進自信心和自我實現，並保持與同學、老師間良好的互動關係，且達成學生與學校間之友善關係（林進材，1992）。學童因應環境中的各種要求，多半處在配合成人要求的地位。從開學就在聲聲催促中，被期待快快脫掉「幼稚園的舊衣」，穿上「小學的新衣」，鮮少看到由上向下銜接的觀念與策略（劉慈惠、丁雪茵，2008）。可知學校適應係指學童在學校生活感到自在，對於新事物有探索的好奇心，能建立良好的同儕關係，對自己有信心能勝任課堂學習活動，且每天都期待上學並能開開心心享受上學樂趣。

（二）學校適應的內涵

國小一年級新生學校適應的內涵，應注重在生活與學習適應方面，說明如次：

1. 生活適應

(1) 生活作息及自理能力

國小別於幼兒園上學時間彈性，有規定的上學時間，學童在入學前即應養成早睡早起的習慣。另外小學沒有供應早餐及點心，家長也須在孩子上學前準備好早餐並確定分量足夠。小學師生比也有別於幼兒園，學童必須有簡單照顧自己的能力；例如：能清理自己大小便的能力、解決自己身體健康的基本能力等等。

(2) 同儕關係

根據弗洛伊德（Sigmund Freud）的性心理發展理論中提到：從六到十一歲，兒童的友誼多半是同性的朋友。倘若在學校獲得更多問題解決的能力，並且內化成社會價值，自我和超我會繼續發展（林萃芬，2009）。因此小一新生在心理上逐漸重視同儕關係，而如何建立良好的同儕關係也將是小一新生的重要課題。

2. 學習適應

(1) 班級常規適應

班級常規就是學生在教室內日常生活的一種規律。這是學生應該知道而且卻須遵守的（李佳琪、柳文卿與簡良燕，1999）。因小學班級人數較多、上下課時間明確，加上小學校園明顯較幼兒園大，為了讓班級事務能順利運行及保障學童的安全會多了很多班級常規，例如：先舉手再發言、上課不能吃東西、下課再上廁所等，都需要學童逐步去適應。

(2) 學習活動與能力

學童應主動積極的學習，遵守上下課鐘聲、抄聯絡簿、訂正、收發作業等，衍生出遲到、無法安靜上課、動作慢、跟不上班級作息、沒舉手發言，造成小一學童和老師有距離感，而影響學習意願（洪鈺棉，2013）。學習活動佔很大的比重，學童得調適學習知識成為上學最重要的事情。另外配合學校行事進行，課堂上的學習活動也多有進度的壓力，此時學童的學習能力也將面臨挑戰。

三、小一適應的問題

(一) 生活適應方面

1. 作息改變

小學與幼兒園最大的差別，首當其衝就是上課的時間。小學上課時間較早，

各校大多要求 7 點 50 分前（甚至更早）就必須進校門（邱紹雯，2018）。相較於幼兒園上學時間彈性，到校後又有早餐及點心時間，小學的上學時間著實挑戰每個家庭的作息。學童就在睡不飽又餓肚子的情況下，開啟一天的序幕，當然容易有情緒上的反彈。

2. 同儕關係的建立

到了國小，孩子之間通常只有下課時間才可以自由交流，有些孩子會突然覺得自己沒有朋友，或不知如何在有限的時間內交到朋友（周育如，2015）。看著同學成群結隊出去遊玩，唯獨自己一人，學童內心容易有孤獨感，進而演變成逃避上學。

(二) 學習適應方面

1. 生活常規的適應

大多的幼兒園沒有上下課的鐘聲，主要靠老師提醒孩子上課時間。而國小則不然，上課鐘聲一響孩子要自主回到教室，常有小朋友下課一出去玩就不知道要回來。玩得正開心聽到鐘聲響起時，得立刻結束遊戲回到教室，這對學童本身是一個很大的天人交戰；或是一直玩到打上課鐘聲，才發現自己需要上廁所。

2. 適應「聆聽式」的學習活動

國小對「專心」的定義和幼兒園老師不一樣！幼兒園老師所謂的專心是指孩子能熱切投入在自己做的事情上，但對國小老師來說，專心的意思是要孩子留意老師的指令（周育如，2015），而這樣的差異也是學童需要去適應的。

小學學習活動與幼兒園的學習活動最大的差異，依筆者多年之經驗可歸納為以下幾點：

(1) 學習型態

小學一堂課四十分鐘的靜態課程相較於幼兒園多為動態主題式教學對學童的專注力有很高的要求。

(2) 課程安排

幼兒園大多的學習活動採學習角，幼童能選擇自己感興趣的學習活動進行操作；但小學多按表操課；學童缺乏選擇的權利。

(3) 學習要求

相較於幼兒園操作型學習，無須接受紙筆作業或是試卷考核，學童在學習上是比較沒有壓力的。而小學多了很多紙筆作業、試卷考核，對於學童而言多是靜態且缺乏趣味的。

四、導師因應策略

小一導師是影響學生正規學習的關鍵人物，無論是課堂學習、同儕關係、親師溝通及輔導都需要一些策略。

(一) 營造學習的樂趣

為了讓學童對於到校的學習活動充滿期待，建議小一導師從早自習開始排入活動課程，例如：好天氣時可至操場進行身體活動，或是教室裡的閱讀、說故事活動，讓學童有一個好的開始。除此之外，導師也應在課堂學習活動設計中，每一堂課盡量多能融合操作、發表、遊戲等等內容，避免長時間靜態學習課程，讓學童能樂於參與課堂學習活動在笑聲中下愉快學習。

(二) 協助建立良好同儕關係

同儕關係是同儕與同儕之間互動的人際關係網絡，又稱為「社會關係」或「友伴關係」，是個人與同輩間的交互關係（許思景、何慧群，2015）。良好的同儕關係絕對是學童上學最佳助力，上課時有同儕共同學習，下課時能一起享受開心的時光。導師可透過觀察先找到班上學校生活適應良好的學童將座位做妥善安排，協助他們建立良好的同儕關係，以期能達到帶領的效果。

(三) 加強親師溝通

親師溝通是家庭與學校的橋樑，良好的親師溝通是了解學生、協助學生發展的方法，也是親職教育的途徑，拓展學校資源的手段（楊坤堂，1998）。面對孩子每天上學前的哭鬧，其實家長們大多是焦慮又擔心，此時導師務必與家長建立密切的聯絡關係。必要的時候善用網路溝通，在孩子情緒緩和之後拍些孩子融入班上學習活動，或是快樂學習的照片，讓家長能放下心中大石，進而對導師產生信任感，日後更能接受導師的相關建議。

（四）教輔合一提高輔導效益

三級預防概念的在校推廣相當重要，在《學生輔導法》第七條提到：「學校校長、教師及專業輔導人員，均負學生輔導之責任。」當導師已經使出十八般武藝卻仍舊無法改善學童拒絕上學的情況時，不要再閉門造車，勇敢求援。每個學校都有輔導室裡的專輔教師或是輔導老師可以提供及時的協助，請輔導老師介入先暫時將學童帶離班級，由輔導老師進行一對一陪伴協助學童緩和心情；學童情緒平緩之後，再由導師接手帶回班級繼續課堂活動。

五、結語與建議

（一）結語

每年遇到小一新生拒絕上學，這絕對是每個導師及家長最憂心的事情；有時候詢問學童，小一新生無法清楚分析自己內心的恐懼甚或只是需要時間適應新環境導致常常進入一個羅生門的對話循環。這大概是每個小一新生導師都必經的考驗，但是只要我們做好準備，陪伴學童度過一段適應的時間，協助學童踏上軌道，適時安撫家長的焦慮與憂心，小一新生即能天天開心上學去。

（二）建議

1. 對學校的建議

學校應做好超前部署；首先，在新生報到資料袋裡即應放入條列式的開學前準備事項，並蒐集一年級新生相關適應問題，具體將進入小學後新生該具備的能力陳列出來，讓家長與學童先做好進入小學的準備工作。其次，也應該放入學校組織配置圖表，讓家長明白了解遇到問題時，能確實找到所屬單位處理。最後，先幫家長「打預防針」，放入家有小一新鮮人可能會遇到的情況及解決方式，讓家長能按圖索驥，不致待問題發生時手足無措。此外，學校也應積極主動了解小一新生的適應情形，以便在第一時間給予專業協助。

2. 對一年級教師

小一教師軟硬體俱全，協助小一新生上軌道。教師應提前完成教室布置，製造出一個溫暖安心的學習環境。初帶新班級的導師，務必於導生名單確認後那怕是在暑假中也務必先與新生家長聯繫，掌握基本狀況，預先做好安排，減少突發狀況。在心理上教師必須先做好準備，新生的適應能力不甚相同，給予時間及空間逐步適應；也務必抱著「人之兒女，己之兒女」的精神，面對小一新生永遠給以最溫暖的懷抱，不疾不徐協助新生踏上軌道。

3. 對一年級新生家長

「耐心陪伴，保持溝通」是不二法門；離開熟悉的人事物、適應新的環境、面對全新學習型態是多麼大的挑戰。理解孩子需要時間適應，切忌以欺騙或是怒罵的方式讓孩子心生恐懼；家長首先要有正面能量的耐心陪伴，並且與班級導師建立起良性溝通的橋樑；若經過一段時間的陪伴後，情況仍無明顯改善，亦可主動前往學校輔導處尋求專業輔導教師的協助。讓孩子能在安心的氛圍下接受自己長大了，勇敢進入新生活。

參考文獻

- 机秀玲（2012）。學習適應之探討。《教育研究論壇》，3(2)，141 – 155。
- 李佳琪、柳文卿與簡良燕著（1999）。《班級經營：教室百寶箱》。臺北市：五南。
- 邱紹雯（2018年5月）。小一新鮮人不慌亂的7個準備，小行星幼兒誌，27。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5077073-/?page=1&c=14>
- 周育如（2016年09月）。小一新生適應4大眉角，親子天下雜誌，82。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5071915-/?page=1>
- 林萃芬（2009）。《人際溝通的理論與應用》。台北市：五南。
- 林進材（1998）。《班級經營-理論策略》。高雄市：復文。
- 洪鈺棉（2013）。國小一年級導師對幼小銜接學校適應問題之觀點與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- 許思景、何慧群（2015）。小一新生同儕關係與學校適應之因應策略。《臺灣教育評論月刊》，4(7)，120 - 124
- 楊坤堂（1998）。親師溝通。《學生輔導》，55，78-93。
- 黎俊佑（2018）。國小專任輔導教師在校角色與定位。《臺灣教育評論月刊》，7(10)，289-292
- 鄭婷尹（2010）。小一新生應具備的基本能力之研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東縣。

- 學生輔導法（2014年11月12日）。取自全國法規資料庫<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0070058>
- 劉慈惠、丁雪茵（2008）。幼教人看小一生的學校適應及親師之因應。師大學報，53(2)，131-167。
- Entwisle, D. R., & Hayduk, L. A. (1988). Lasting effects of elementary school. *Sociology of Education*, 61,147-159

