



如何協助孩子適應國小生活

蘇子茵 職能治療師



學歷

國立台灣大學 職能治療學系 畢業
2020榮獲台灣大學職能治療學系 傑出系友

現職

愛能職能治療所：所長

愛能大直職能治療所：共同創辦人

教育部「台北市學校系統」：專業團隊職能治療師

教育部「新北市學校系統」：專業團隊職能治療師

新北市社會局：兒少家外安置專業服務團隊委員

北投早期療育資源中心：專業團隊職能治療師

翊銘科技教育集團：課程顧問

三采出版社：3-10歲關鍵學習力 作者

均悅出版社：高中選修教材作者

湛藍文教機構：課程顧問

中油：親子講座講師

台積電：親子講座講師

蘇子茵 職能治療師



**職能治療師蘇子茵-最懂
孩子的兒童發展專家**

孩子準備上小一了，您最擔心的是什麼？



學科理解不佳

缺乏責任感，寫作業拖延

生字自發性書寫能力弱

人際互動技巧弱

專注力不足

孩子自我意識提高，親子衝突增加

作息不規律



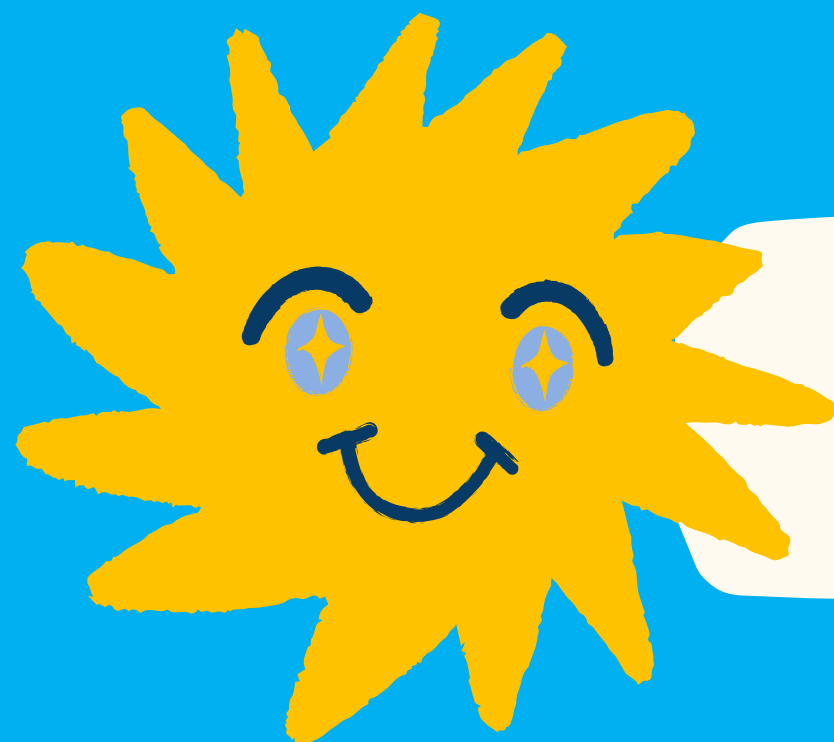
升小一孩子面臨的挑戰

- 108課綱重視實用性，所以整體課程更生活化，但相對的變化性也提升許多
 - 國語生字以常用字為主，難度提升許多
 - 數學會加入大量的操作，但是方式也開始偏向邏輯及活用
- 課業需要大量的理解，指令也多步驟化及多元化
- 書寫需求提升，視知覺發展明顯影響學業表現
- 課堂中須遵守的團體規範提升，自我控制能力也有較多的需求
- 成就感來源從大人轉至同儕，與同儕間的競爭以及互動需求提升
- 自理能力及負責任需求大增（收拾書包、作業）

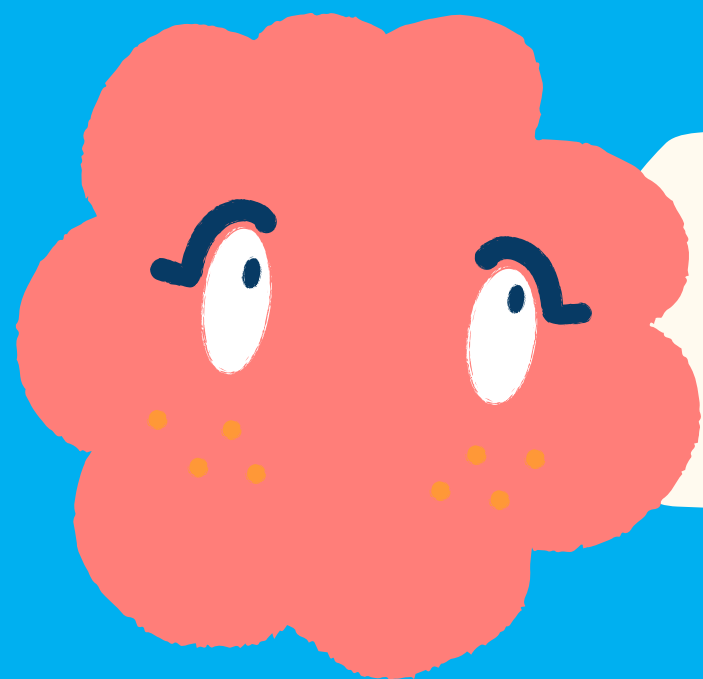


**我們已經知道升小學即將面臨到的挑戰，
為什麼不事先準備呢？**



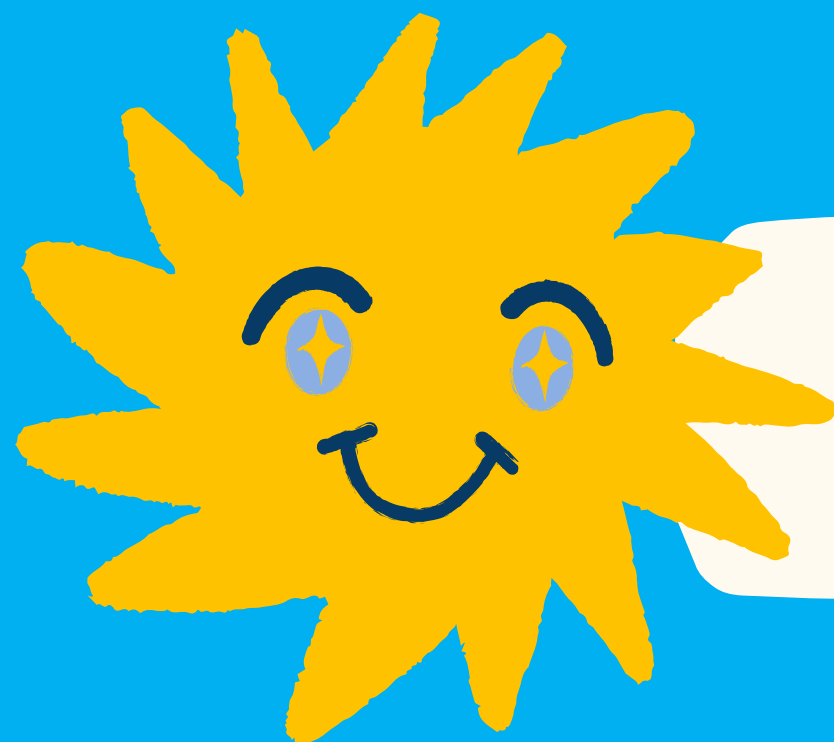


學科理解表現

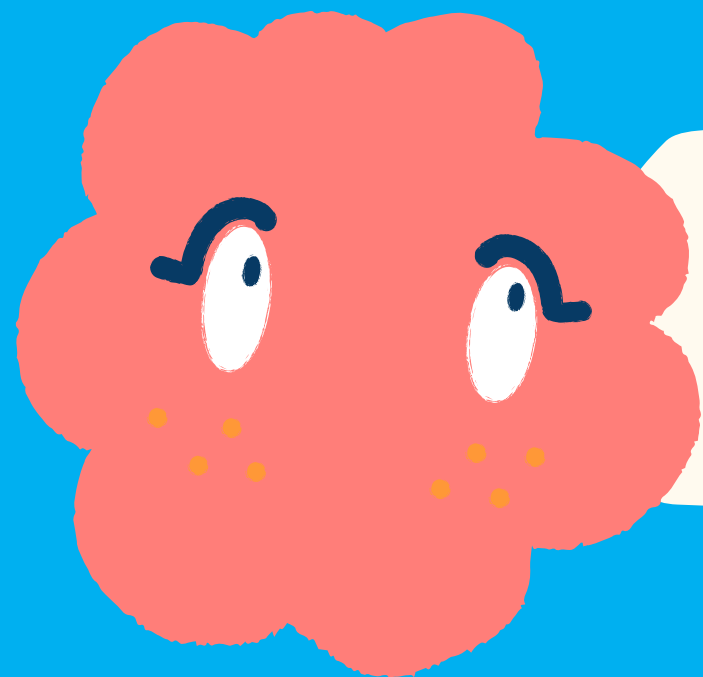


人際互動表現





學科理解表現



人際互動表現



108課綱



國小課程有哪些不一樣的？

強化孩子的基本學力，兼顧學習增加多元與彈性！



強化基本學力

低年級增加國語數學學習節數，
強化學科基礎能力！



科技載具融入學習

不再有固定的「電腦課」，將科技
載具的應用融入各科課程裡。



新選擇—新住民語文

本土語文之外，新增新住民7種語
文選項，擇一學習，增加多元語言
能力。

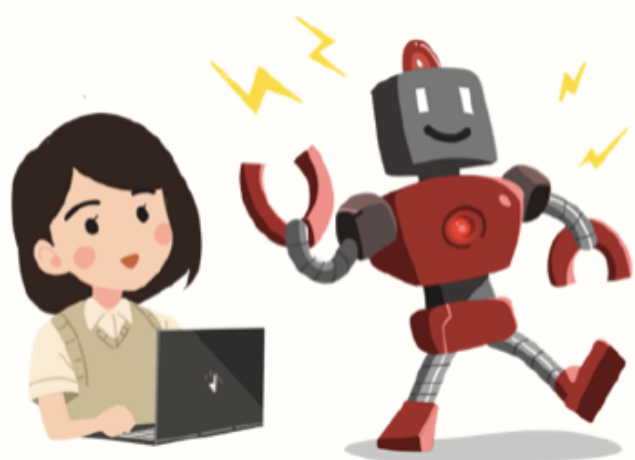


彈性學習課程

國小開始，每間學校可發展學校特
色課程，讓跨領域學習成常態、學
習更有趣！

國中課程有哪些不一樣的？

新增符合資訊時代所需的領域，強化實作、逐步培養跨領域及整合能力！



新增科技領域

包含「資訊科技」和「生活科技」，培養設計創造、批判思考、邏輯運算等符合未來趨勢的能力。



自然科學領域強化實作

實驗課程增加，從探究問題的原因、尋找解決的方法，培養動手做的技能！



跨領域學習

嘗試透過統整性主題、專題或議題探究課程，以跨領域科目結合各項議題，培養整合運用能力。

高中階段素養的養成

高中課程有哪些不一樣的？

普高多元跨領域的學習，技高培養更專業的技術能力！



普高降必修升選修

選修學分所占比例提升，更增加6學分的多元選修課程，提供學生自主選課，探索性向！



技高強化實作能力

實習科目新增「技能領域」，學習屬性相近科別的共通基礎技能，培育跨科別的技术能力！

應問題

事務

孩子在團體適應中，是否出現以下狀況？

學業成就低下？

孩子對讀書沒有興趣？

孩子出現明顯的偏科情形？

孩子在班上成績表現明顯較弱？

孩子在學校時常出現「譁眾取寵」的行為？

重點學科能力

閱讀流暢性及理解

生字記憶及書寫

表達組織性





閱讀流暢性及理解



閱讀流暢性及理解相關能力

閱讀經驗

識字量

重點組織能力

抓重點能力

詞彙量

是否會跳漏字、跳漏行

用眼經驗



NG閱讀習慣



無腦抓關鍵字



錯誤閱讀策略



看到長文就跳過





視覺注意力

追視能力
雙眼對焦能力
用眼經驗

聽覺注意力

聽覺記憶
聽指令組織性
心像能力

視覺注意力

追視能力
雙眼對焦能力
用眼經驗

聽覺注意力

聽覺記憶
聽指令組織性
心像能力



不喜歡讀題

閱讀容易跳字跳行

抄聯絡簿速度慢

抄生字容易寫錯

日常生活動作品質差
(e.g 很常打翻東西)

如何提升**視覺注意力**

- **生活中多鼓勵孩子用眼**
 - 觀察生字的細節
 - 大家來找碴
 - 搜尋類遊戲（撲克牌接龍）
 - 玩遊戲的時候，示範但不說話
 - 增加閱讀經驗

視覺注意力

追視能力

雙眼對焦能力

用眼經驗

聽覺注意力

聽覺記憶

聽指令組織性

心像能力

同樣的事情，需要一再提醒

老師口頭交代事項，總是忘記

生字學過容易忘記

學科理解弱

如何提升聽覺注意力

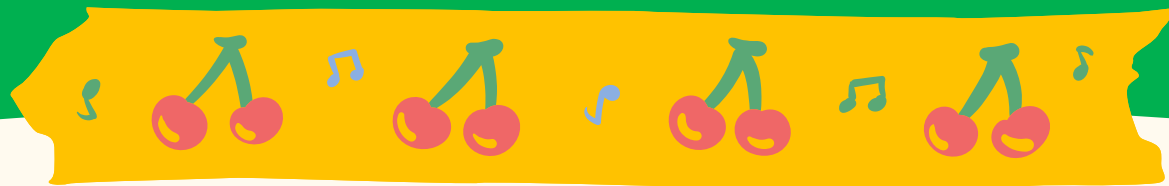
- 孩子是否「依賴視覺、示範」？
 - 增加接收多步驟指令機會
 - 多跟孩子聊天
 - 玩遊戲或給指令的時候，減少示範
 - 閱讀測驗，請孩子練習「講大綱」、「依照內容，回答問題」



閱讀內容多元性

抓重點及總結練習

提升詞彙量



生字記憶及書寫



生字記憶及書寫相關能力

書寫動作及技巧

識字量

心像能力

追視能力

形近字區辨能力



NG書寫習

慣



看一筆寫一筆



長度不夠用接的



只擦掉寫錯的部件



寫字太大力或太小力



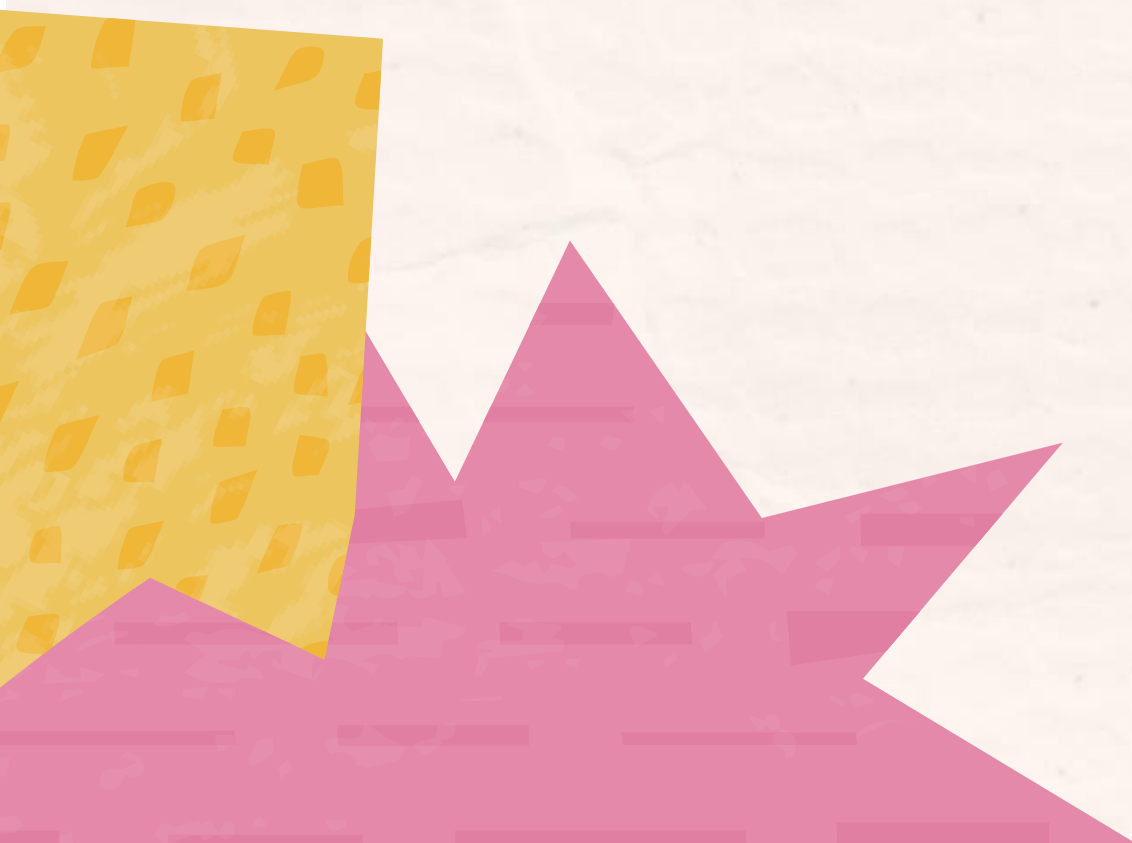


寫字太大力/太小力怎麼辦？

比數字、手指謠



手掌手指 協調性活動



一起做家事



需要出力的生活自理動作



操作工具

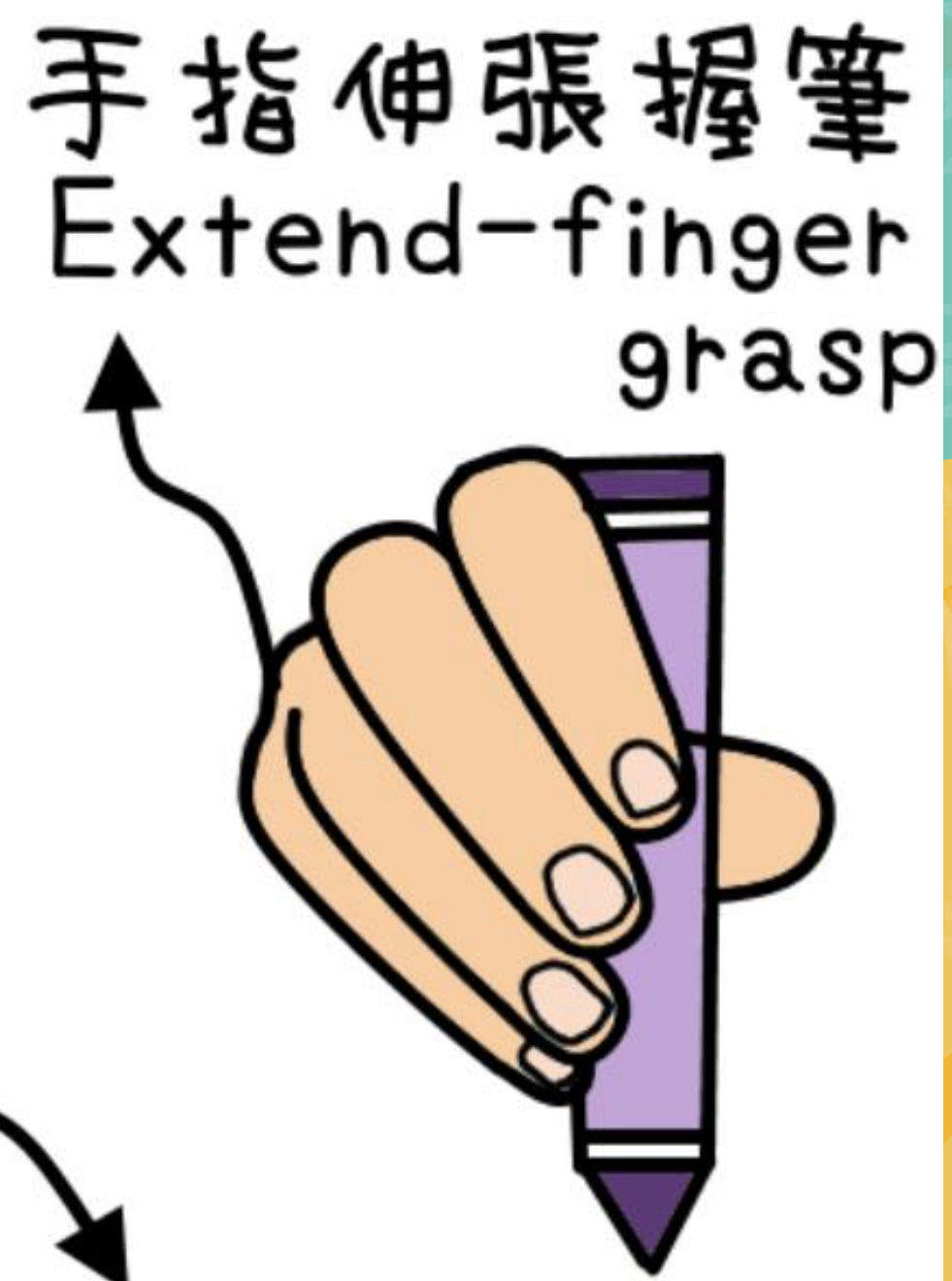
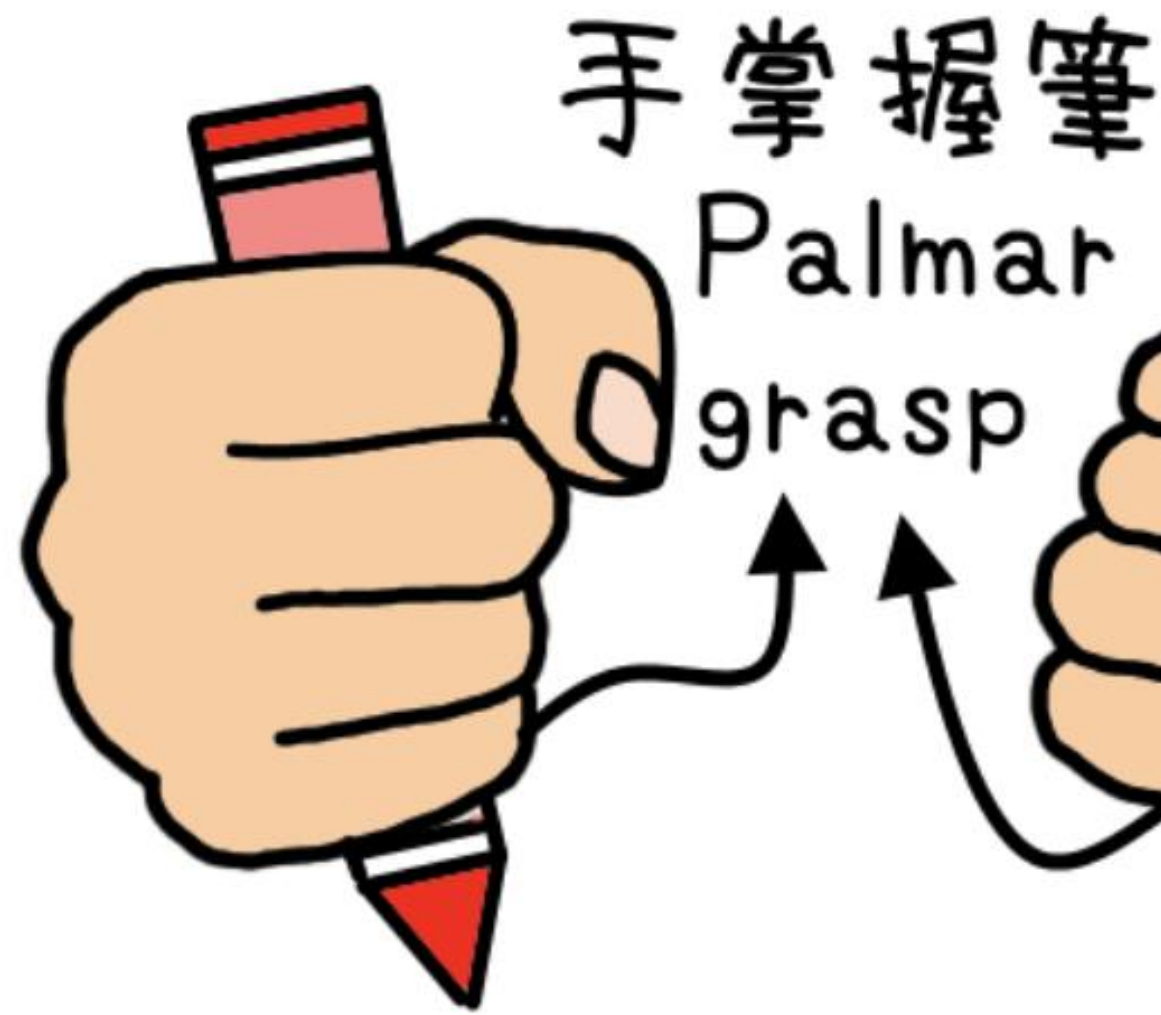




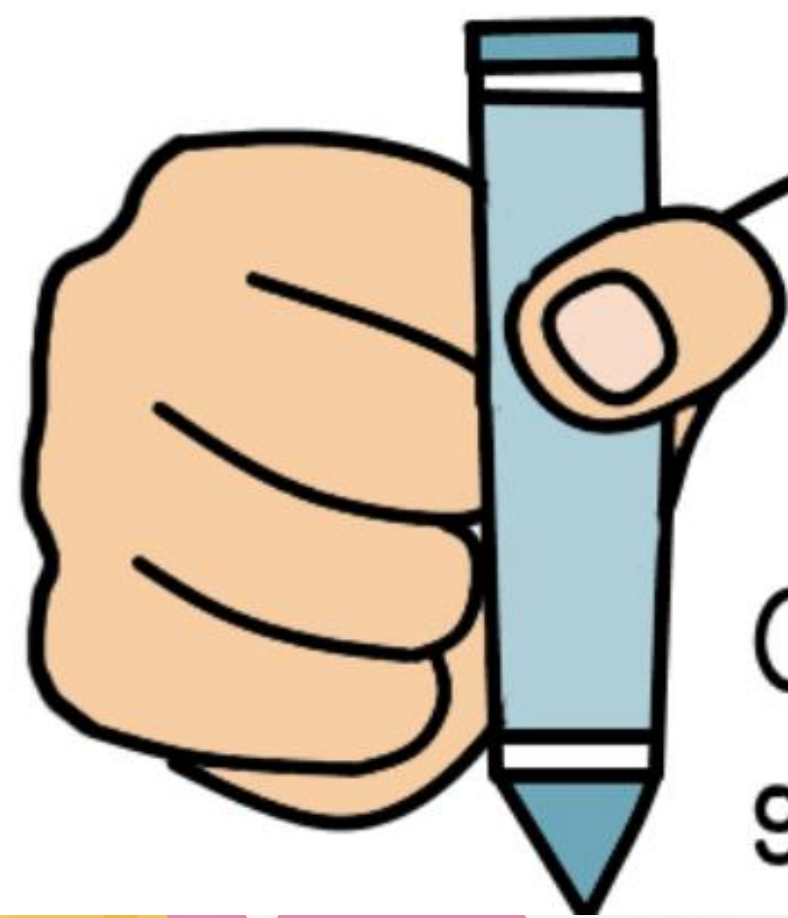
寫字太大力/太小力怎麼辦？

握筆姿勢不標準有關係嗎？

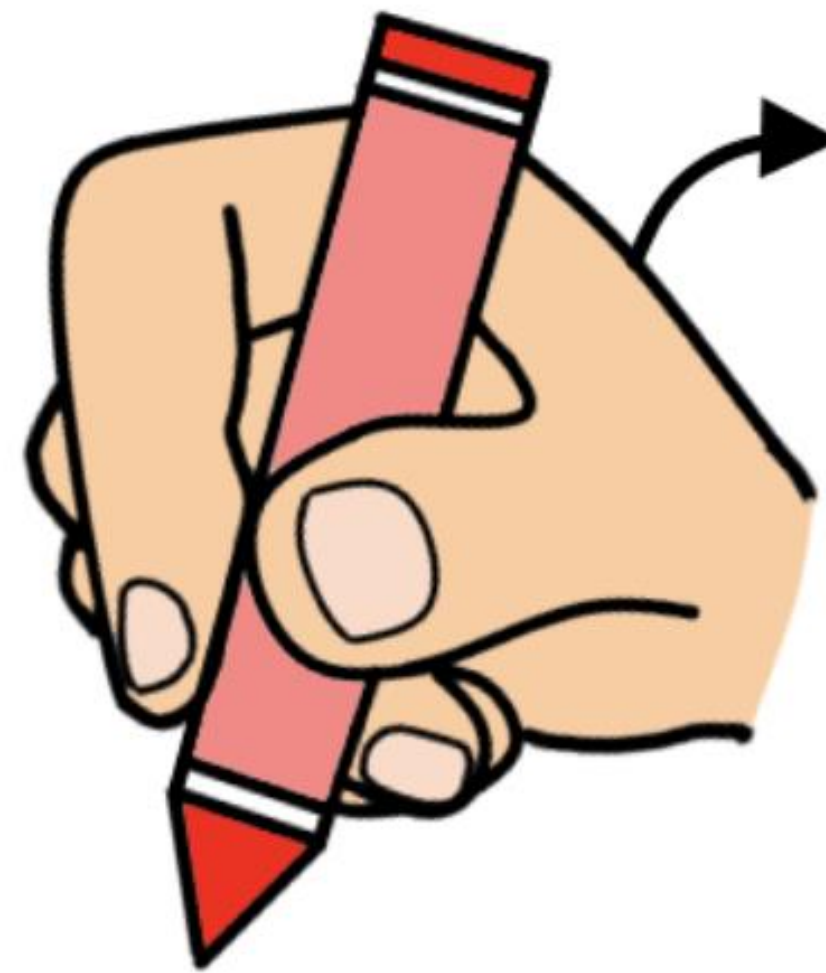
原始握筆



過渡時期

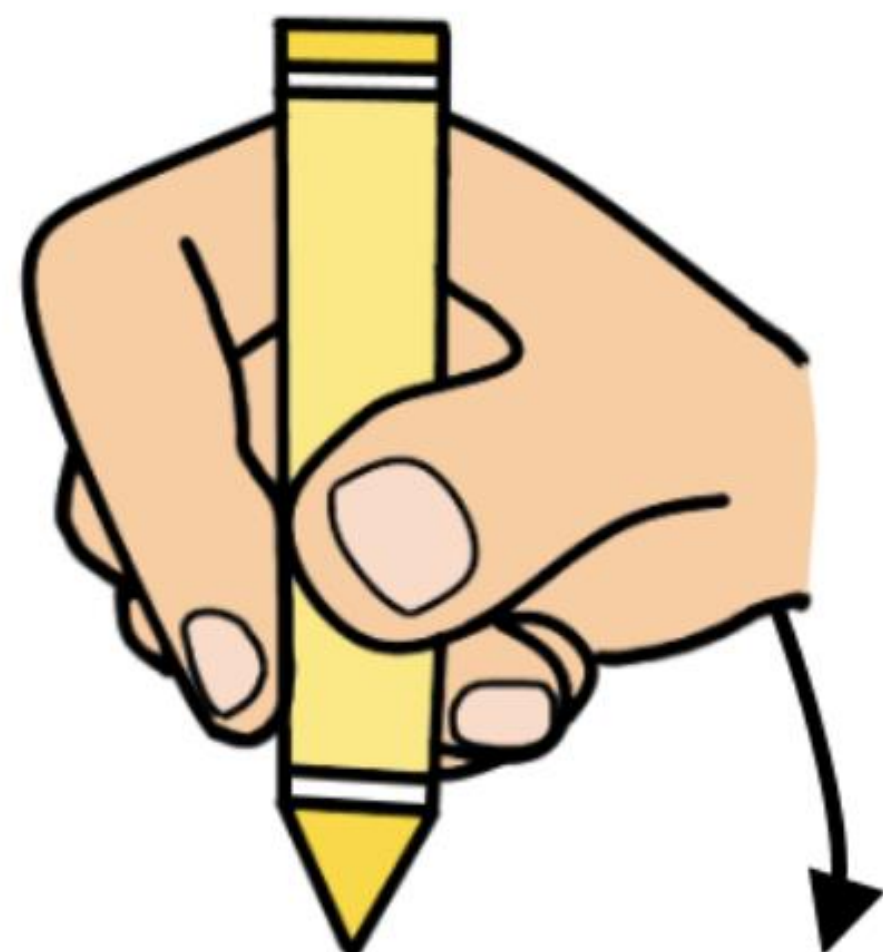


拇指夾筆
Cross thumb
grasp



靜態三指握筆
Static
tripod grasp

成熟握筆



動態三指握筆

Dynamic tripod grasp

動態四指握筆
Dynamic quadrupod grasp

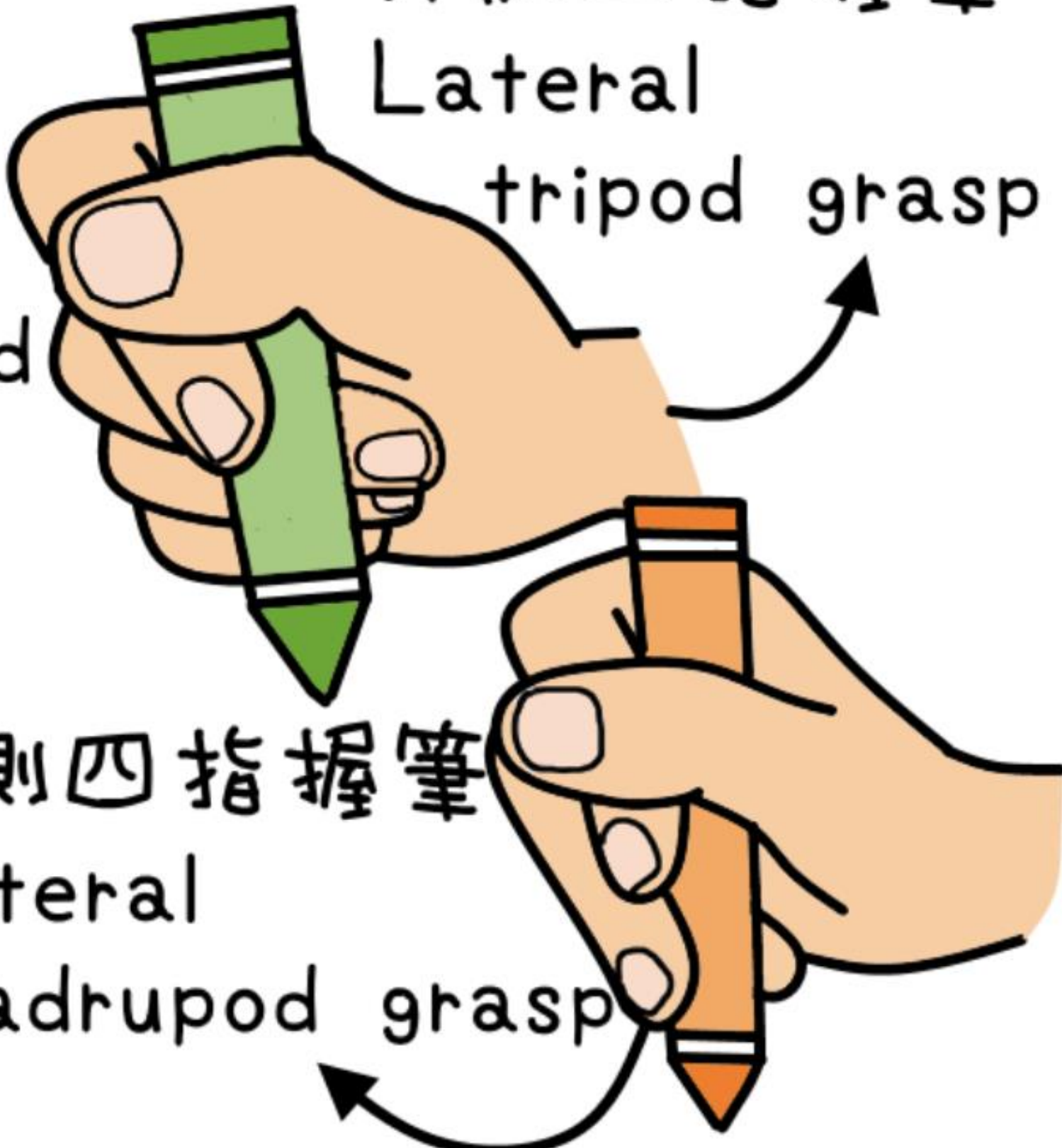


外側四指握筆

Lateral quadrupod grasp

外側三指握筆

Lateral tripod grasp



手腕穩定性



手臂懸空畫畫或書寫練習





寫字太大力/太小力怎麼辦？

握筆姿勢不標準有關係嗎？

孩子寫字會換手有關係嗎？

我的孩子可以左右開弓



雙側分化前，必先整合

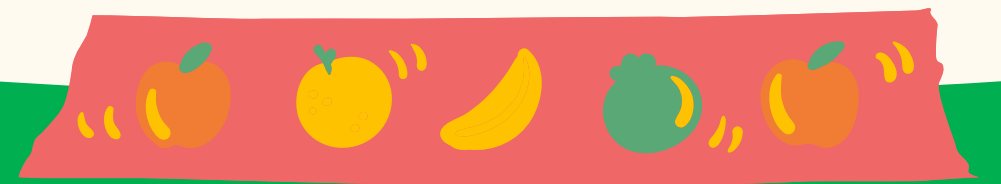


左右手各司其職





表達組織性



表達組織性相關能力

表達/聊天經驗

詞彙量

書寫句子或短文經驗

自發性書寫能力

計畫能力



NG表達習

慣



想到什麼講什麼



習慣回答封閉問題



開放式問題很常回答不知道



少用連接詞





你會問問題嗎？

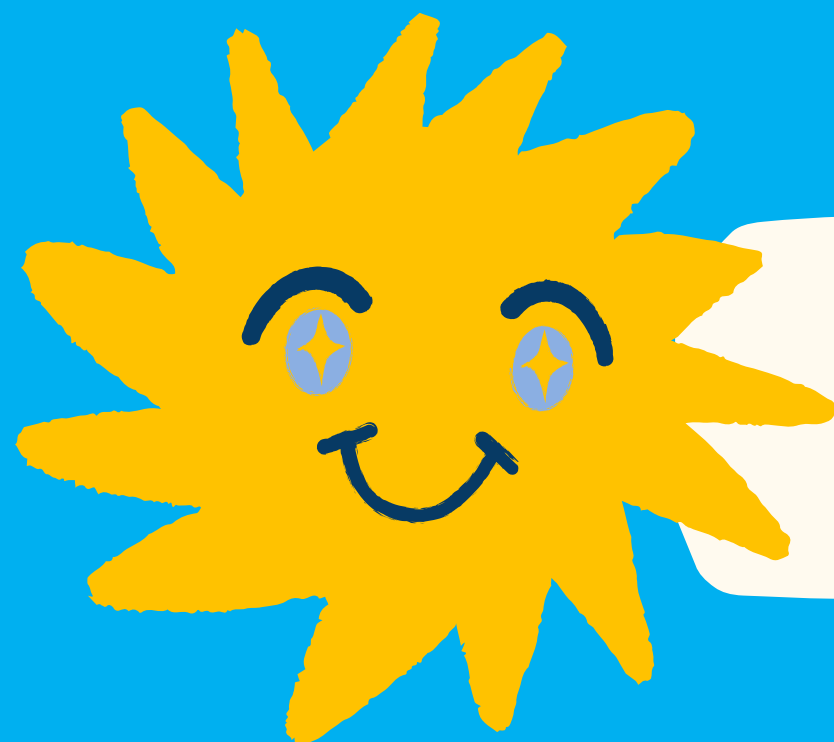


帶著「好奇」、「開放」的心態

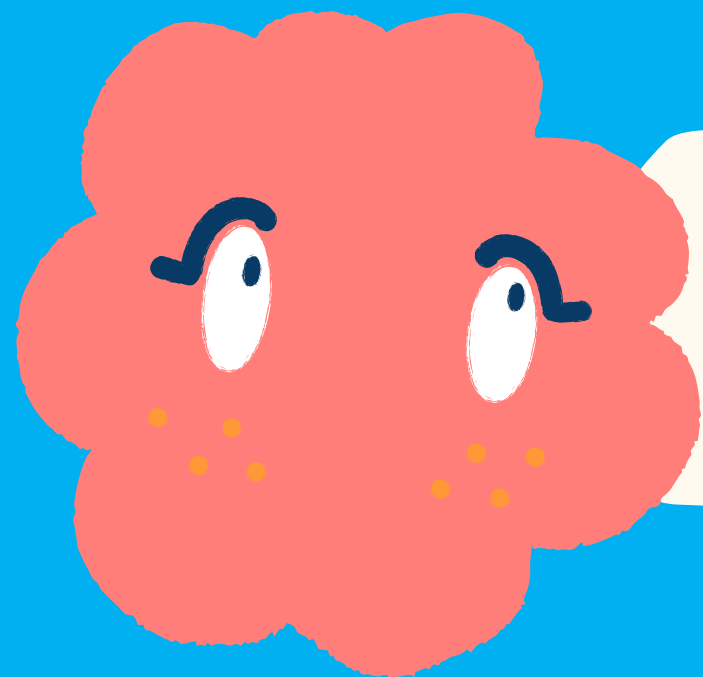
練習傾聽，避免批判

避免先入為著，或帶有目的性

講的完整，才寫的出來



學科理解表現



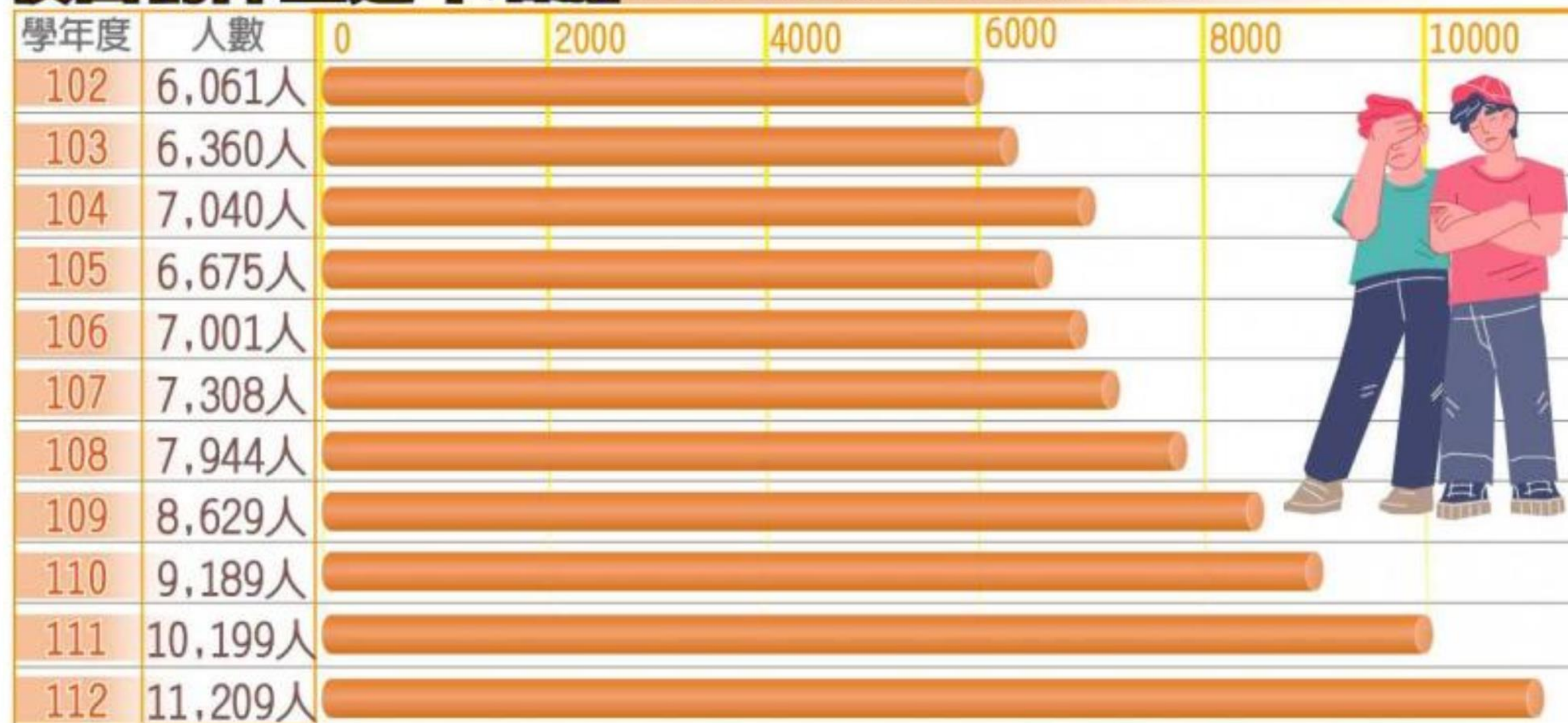
人際互動表現



情緒行為障礙...10年暴增1倍

校園情障生逐年增加

資料來源/行政院重要性別統計資料庫

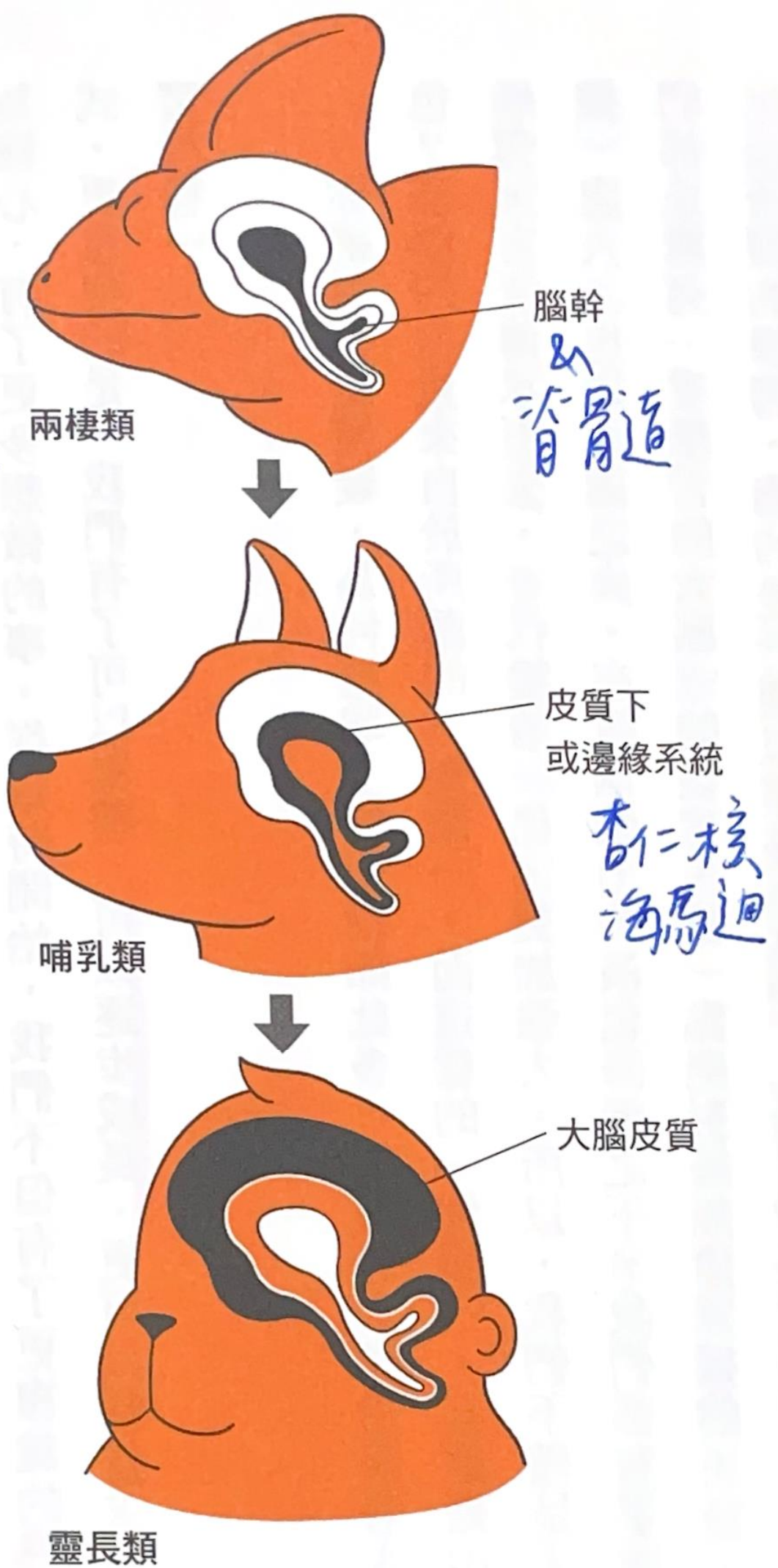


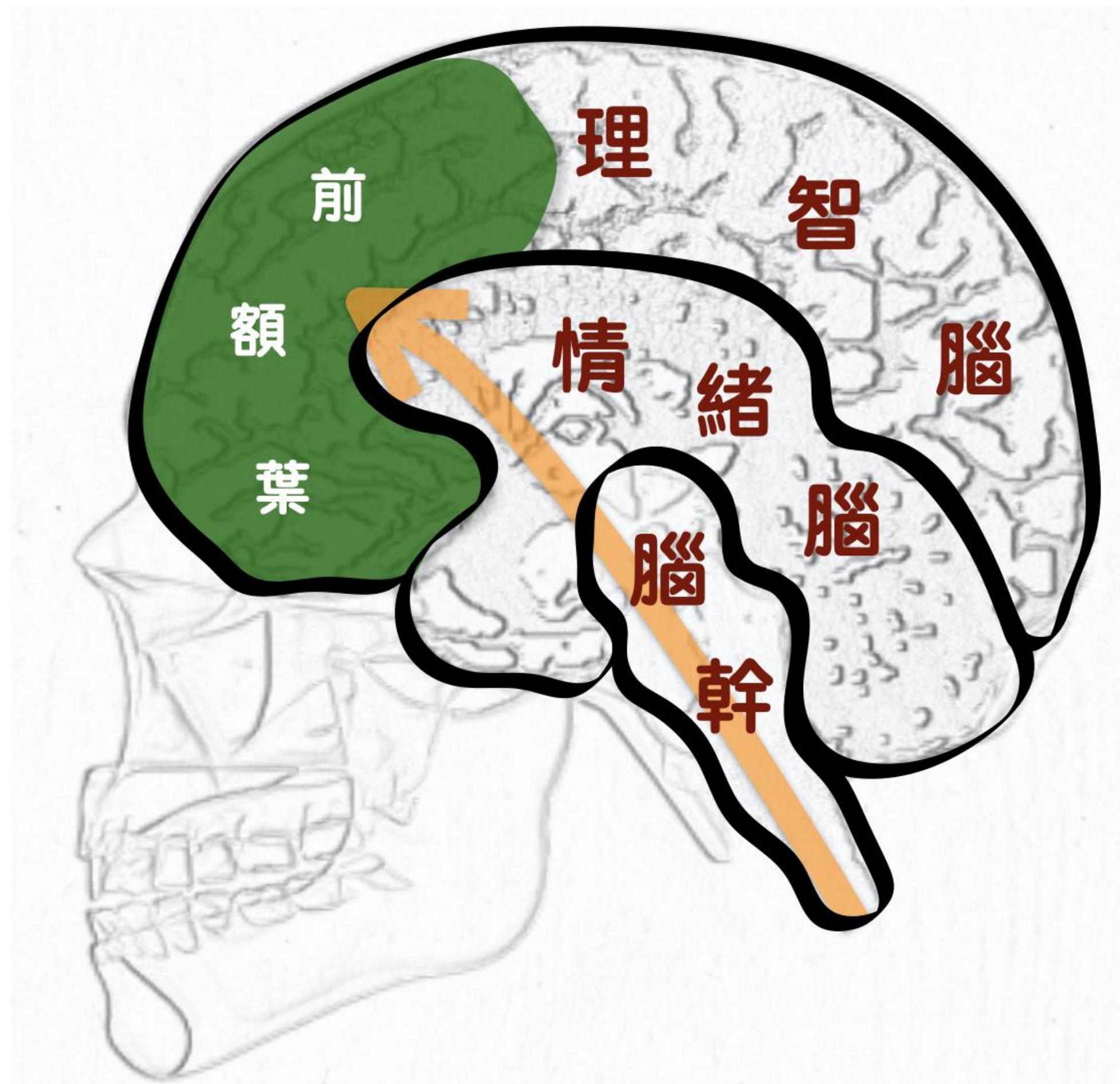
大腦演化順序



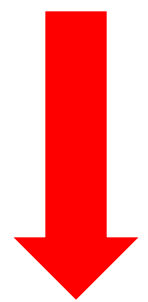
小
青
感
系
系
記
意

群
羊
居

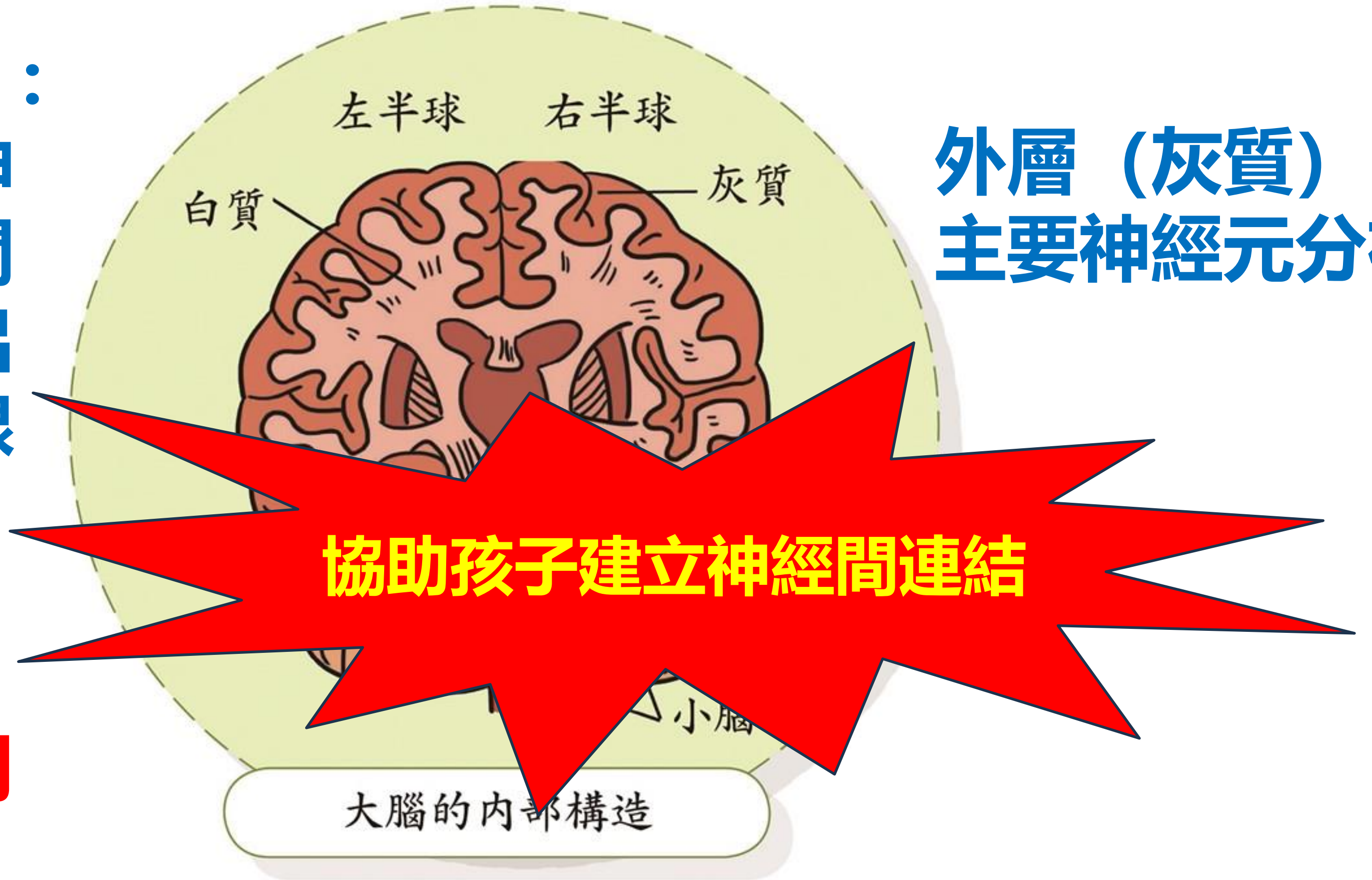




內層（白質）：
刺激輸入，神經與神經之間產生連接，出現的白色纜線構成



負責溝通不同腦區



外層（灰質）：
主要神經元分布

孩子在團體適應中，是否出現以下狀況？

人際互動困難？

孩子曾跟你抱怨過沒朋友？

孩子很少或逃避跟你分享學校或同學？

在講述學校發生的事件，孩子很像局外人？

採用新興科技的決策行為




放學不回家的孩子



孩子擁有強烈的歸屬慾望

- 孩子的行為來自於他在**團體中有沒有歸屬感**
- 渴望找到在團體中的定位
- 容易**重複**他有歸屬感的行為

 **對孩子要有**整體的了解****
(他用什麼方法獲得歸屬感?)
(他在家中的地位?)

對的渴望、 錯的行為

- 目的：獲得**歸屬感**及**定位**

- **四個錯誤行為：**

- 希望獲得過度的注意

- 透過權力鬥爭爭權

- 在爭權過程失敗，進行反擊和報復

- 徹底氣餒及放棄追求成功



常見過度尋求注意的行為



不斷尋求口頭或眼神肯定
會做的事，突然需要協助
重複同一句話，直到你回應為止
明知不能做的事，卻還故意做
不斷告狀
不斷出現搞笑的行為
喜歡欺負或逗弄情緒反應大的孩子



- **孩子認為成為注意力的焦點才會顯現出自己的重要性**
- **目標只是要贏得注意，而不是參與**
 - **參與代表要與情境的需求進行合作**
- **如果可愛得不到注意，孩子可能出現重複令人惱怒的行為，例如哭、作怪、拖延、故意做你說不行的事**

面對注意力尋求的孩子， 我們應該怎麼做



- 對於不切情境的行為，適度忽略
- 覺察有適當行為時，予以鼓勵

讚美VS鼓勵

情境	讚美	鼓勵
考試成績佳	你怎麼這麼聰明!	
完成畫畫作品	我好喜歡你的畫 你畫的動物好像真的	
有把作業帶回家	你長大了, 真棒	
幫忙打掃環境	你真是一個好幫手	

對的渴望、錯的行為

- 目的：獲得**歸屬感及定位**
- **四個錯誤行為：**
 - 希望獲得過度的注意
 - **透過權力鬥爭爭權**
 - 在爭權過程失敗，進行反擊和報復
 - 徹底氣餒及放棄追求成功



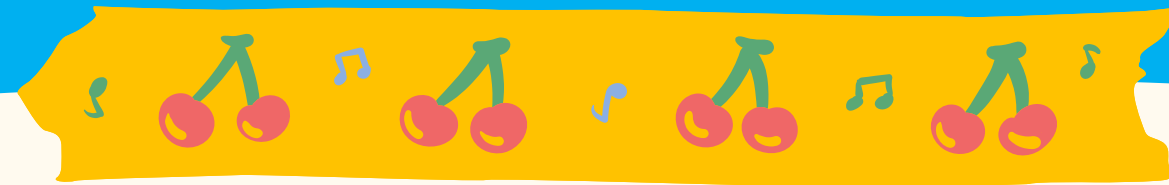
透過權力鬥爭爭權

- 通常出現在大人強制止孩子尋求注意的行為後，孩子**為了獲得歸屬感，用更激烈的方式尋求地位**
- **拒絕做老師要求他做的事，能獲得極大的滿足感**

透過權力鬥爭爭權

- **處罰**對孩子而言，是大人承認自己被擊敗，孩子只會繼續尋求下一次的權力鬥爭
- 一再的權力鬥爭會讓孩子成為習慣，也會加強孩子「除非我爭贏」才有價值的觀念

如何分辨尋求注意力以及爭奪權力



• 在孩子收到糾正及斥責之後，

➔ 惱人行為停止，會安靜一小段時間：**尋求注意力**

➔ 惱人行為增強：**尋求展現權力**

如何面對尋求權力鬥爭的孩子

- 要先**冷靜**，不要試圖征服或鎮壓他們，否則會踏入權力鬥爭的陷阱
- **堅持原則**，但不發火，也可以適度給予選擇，讓孩子自己承擔後果

由 「我句型」 改成 「我們問句」



先同理

「我知道你很想...」、「我很開心你跟我表達你的想法」

再說明原則

「但是我們剛剛約定好...」、「你的行為讓我覺得...」

接著討論解決方法

「我希望我們可以討論要如何解決...」、「你願意跟我分享你對這件事有什麼想法嗎？」



嘗試了解同齡孩子，或同班同

學下課都在聊什麼？



孩子在團體適應中，是否出現以下狀況？

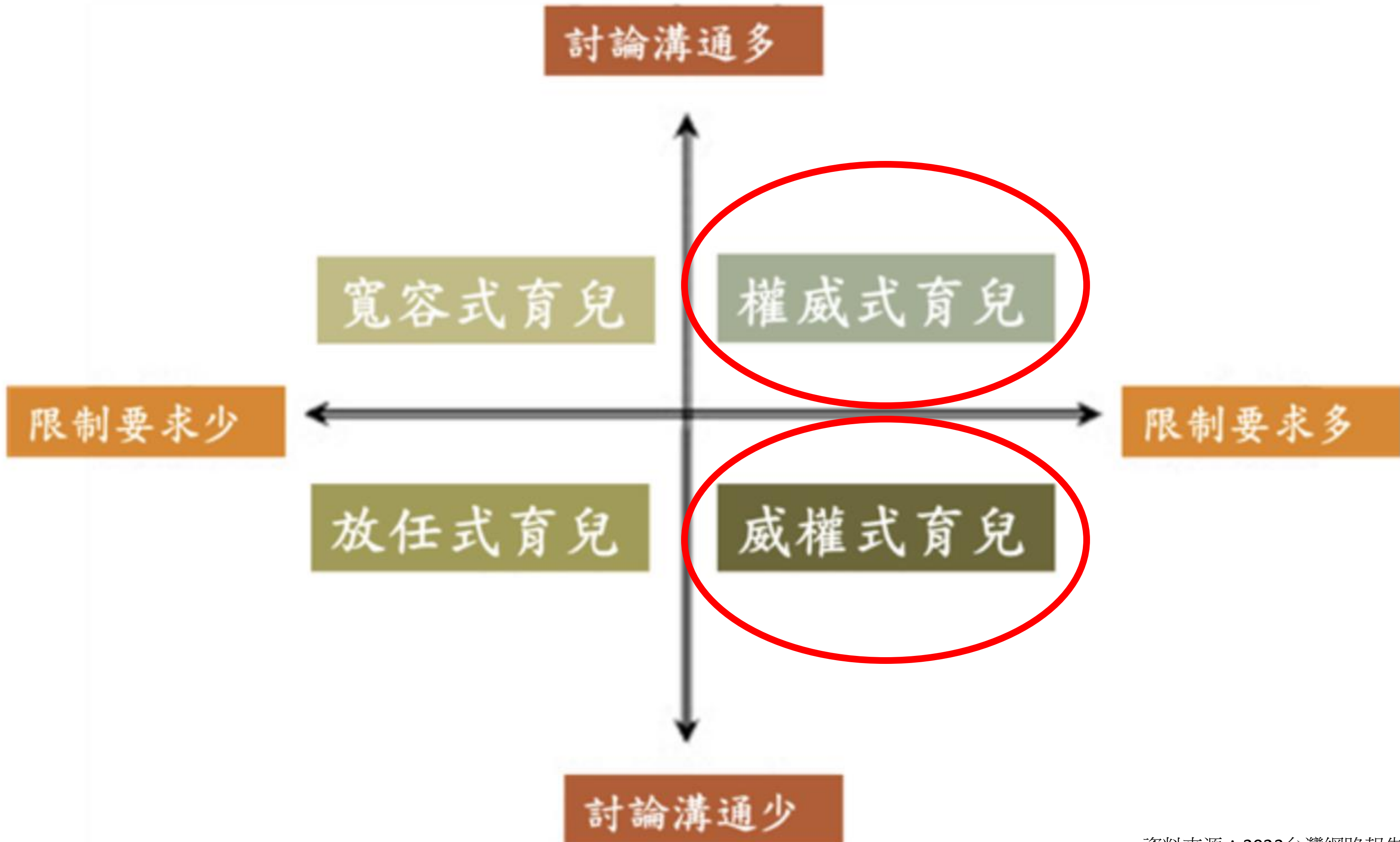
親子關係衝突？

孩子會出現較多挑戰行為？

家中教養觀念不一致？

孩子在學校還有家中根本兩個人？

孩子行程滿檔，較少有家庭時間？



社會風氣在改變，為什麼現在當家長這麼難？

- 孩子感知到「**人人平等**」的社會風氣
- 傳統的育兒方法已經不適用於今日，但我們又還沒學會新的方法來替代傳統的方法
 - ➔ 往往**把放縱當自由，把混亂當民主**

社會風氣在改變，為什麼現在當家長這麼難？

- 成人對於孩子和他們同享社會平等的觀念到不安
- 對於自己的價值不確定性提升

到底什麼是民主？

- 前提： 尊重他人的自由
- 為了使每個人都享有自由， 必須要有規律， 而規律帶來限制與責任
 - ➡ 在遵守規範的情況下， 給予自由

環境造就這樣的孩子

- 給孩子無限自由，使孩子成為小霸王

➡ 我行我素、依賴、跟同儕容易發生衝突

- 不合時宜的苛求，以及要求絕對順從的教養方法

➡ 挑戰行為頻繁、動手打同學、情緒起伏大

改變孩子行為的第一步

- 你願意先改變嗎？
- 除非我們能了解孩子行為背後的原因（內心的渴望），否則很難改變他們的行為

改變孩子行為的第一步

- 不要急著介入（容易起動原始自我防衛機制）
- 透過觀察他所獲得的結果，來發現行為的目的
- 孩子的行為往往是無意識的，**環境的回饋**會增強下一次出現相同的行為

面對這樣的孩子，我們應該...

- 給孩子無限自由，使孩子成為小霸王

➡ 給予**明確定義的規範**，給孩子**安全感**以及**明確的責任**

- 不合時宜的苛求，以及要求絕對順從的教養方法

➡ 改用**激發和鼓勵**的方式讓孩子主動遵循應有的規律

你會過度提醒嗎

- **有意識的覺察自己是否不斷「提醒」孩子**
- **可能造成：**
 - **同儕透過模仿「提醒孩子」獲得能力感**
 - **孩子可能出現攻擊、挑戰、遊走等拒絕參與團體的行為**

提醒小撇步

- **事前規範 > > > 事後提醒**

- **正向表述**

- **用你希望孩子出現的行為作為提醒內容**



獎勵及懲罰

在現今社會的適用性



還在懲罰孩子嗎



社會風氣的改變：平等取代權威

懲罰的運用：權威享有支配的地位

現在的孩子寧願受到責罰，以維護他們的權利

懲罰無法獲取絕對的服從，只會讓孩子發展更強烈的反抗**和**挑戰動機****

自然後果

使用時機：

注意：

目的：

邏輯後果

使用時機：

注意：

建議：

自然後果

使用時機：

讓孩子體驗及接受他的行為造成的後果

注意：

維持和善的態度，不將孩子面對的後果，變成處罰

(X 這會給你一個教訓、我就跟你說吧)

目的：

讓孩子為自己的行為負責，同時感覺自己有能力去克服問題，而不是做我們決定要他做的事

邏輯後果

使用時機：

在一些有安全疑慮或需要較長時間等待自然後果出現的情境下，可以「適度」使用邏輯後果

注意：

維持和善的態度，針對行為而不是隨意處罰（沒收玩具：**玩具沒收** VS **罰站**）

建議：

針對邏輯後果，使用「我們問句」與孩子討論

自然後果

使用時機：讓孩子體驗及接受他的行為造成的後果

注意：維持和善的態度，不將孩子面對的後果，變成處罰

目的：讓孩子為自己的行為負責，同時感覺自己有能力去克服問題，而不是做我們決定要他做的事

邏輯後果

使用時機：有安全疑慮或需要較長時間等待自然後果出現的情境下，可以「適度」使用邏輯後果

注意：維持和善的態度，針對行為而不是跟處罰連結

建議：針對邏輯後果，使用「我們問句」與孩子討論

以下這些情形，如何用自然後果處理？

孩子不吃飯

吃飯要三催四請，有叫才吃

以下這些情形，如何用自然後果處理？

忘記帶作業回家

忘記帶便當盒或作業去學校

以下這些情形，如何用自然後果處理？

**孩子常常落東落西，東西
很常帶出去就沒帶回來**

使用自然後果的優缺點

• 缺點：

- 1.讓自然後果發生需要**等待較長的時間**
- 2.對成人來說，過程中可能覺得自己快要掌握不住孩子

• 優點：

- 1.孩子建立的責任感較容易類化
- 2.不會出現爭權的現象

什麼時候會需要用到邏輯後果呢？



1.自然後果有安全疑慮

2.希望建立團體規範

使用邏輯後果，要注意什麼呢？

1. 邏輯後果與孩子行為的連結性要高，不然會變成「處罰」

子 **上課一直講話：**

A. **請孩子重述上課講的內容**

E. **扣點數**

使用邏輯後果，要注意什麼呢？

1. 邏輯後果與行為的連結性要高，不然會變成「處罰」
2. 要小心不要變成與孩子「對立」
3. 可善用「我們訊息」

同理孩子的行為

重述約定或規範

共同討論出違反規範的後果



在糾正或責罵之前

試著同理並陪伴孩子的焦慮



QA TIME



職能治療師蘇子茵-
最懂孩子的兒童發展專家

