

# 教養問題Q&A

## 上學前的「混亂時光」

### ♥ 起床號

“起床！”“快！”“快吃！”“書包記得！”“便當！便當！”“來不及了！”又是一連串的驚嘆號！爸媽與小朋友的早晨就在聲聲的驚慌當中結束，連美好的晨光都來不及多看一眼呢！

從幼稚園結束，進入小學上課，除真正開始接受國教課程，連原本早上趕八點半、九點的作息，都要調整到七點半、八點，對孩子、對家長而言都是很大的轉變；從新生剛入學的情緒緊繃，到五六年後習慣性的賴床，好像每天早上都是聽到催促與抱怨的聲音，但沒有人希望總是這樣慌慌張張的度過清晨時光吧！這可是一天的開始呢！

### ♥ 作息一致性

早上起床如果感覺混亂，是很容易起爭執的；所以不妨與孩子一同訂下作息時間表，例如：幾點上床睡覺、幾點起床、睡前該準備哪些東西、起床後該做哪些事情、明天想穿什麼衣服、想吃什麼早餐…依每個家庭的習慣來建立作息；剛開始大人和小孩要建立及習慣這樣的作息，是需要一些努力，但是一旦固定下來，將會是養成良好生活習慣的方式。當然，每天要很嚴格的堅持這樣的作息並不容易，但還是儘量的固定下來，因為藉由較固定的生活作息會帶給家長及孩子更多安全感與責任感。又假如有特別的日子，最好能先彼此討論然後做調整變動，讓大家彼此配合，這樣，慌亂的狀況便減少許多。

### ♥ 上學前美好的時光

有時爸媽加班應酬，晚上回家，孩子睡了，根本沒機會聊聊；現在既然作息訂了，便可以為早上多預留一些時間，來作為親子互動的時段；和小朋友一起準備早餐、一起選今天要穿的衣服、甚至還可以一起晨跑、做做運動呢！而最重要的親子溝通也可以在早餐時候進行喔！與孩子說說自己所遇到的事情、心情，和計劃；然後也聽聽孩子的。如果碰到開心的事，就一起笑；遇到難過生氣的事，就一起愁；可以去知道、去分享對方的生活和情緒，又可以彼此交換心得與意見，會是多麼幸福的一件事！

一日之計在於晨，為自己、為孩子的早晨多花點心思、製造多些樂趣與溫馨，這樣每當睜開眼睛看到晨光都會笑呢！起床精神好、心情好、做什麼事情就都會好。

文章來源：奇蜜父母學習中心

2020.8 家田幼兒園