



Check

教曉3歲小孩自己執書包

你的孩子會自己收拾書包嗎？馬頭涌幼兒學校林鳳貴校長表示，小朋友大約2、3歲開始上學時，家長已可培養孩子自行收拾書包，因為小朋友要對於「上學」和「書包」這件事要有認知。教導小朋友如何把要帶到學校的物品分類及安排東西的擺放次序，有助培養責任感、自信心、獨立性、組織能力，以及提高自理能力，更有助大小肌肉的協調。

Step by step 執書包7步驟

要如何開始執書包？林校長建議第一次的時候，可由成人去示範整個過程，讓小朋友知道書包是要帶上學的物品，然後再讓小朋友開始自己收拾書包，逐步讓他瞭解整個過程並參與進去。建議家長先列出書包物件清單，再把物品放在指定位置，然後讓孩子拿取後再放在托盤上。以下是一些建議的步驟：

- 1 家長要告訴孩子放進書包內的東西是要帶去上學的，然後拿出書包作執書包的示範，先打開拉鏈，逐步把物品放進裏面再關起來。



- 2 家長把書包內的東西拿出來，再放到指定位置，然後讓小朋友看書包物件清單，鼓勵他尋找物品。



- 3 小朋友拿取應放到書包內的物品後，就放到托盤內。



- 4 家長可協助小朋友打開書包，然後將托盤內的物品放進書包內。



- 5 將已摺好的手巾放入毛巾盒內，可以跟水樽放在同一格，因為這兩樣貼身的東西都比較重要也容易辨認到是屬於小朋友自己的，可以先處理。



- 6 先將最大的書本放進書包，教小朋友以「由大至小」、「由前至後」的原則，將書本在書包內整齊排好。



- 7 最後再教小朋友拉書包的拉鏈。因為拉鏈是個比較精細的動作，如果太快讓小朋友學，會有難度，未必有助他建立信心。

自行執書包的5大好處

1. 能培養自理能力和責任感：因為書包是小朋友第一件帶回學校的個人物品，可以讓他去學會管理屬於他自己的物品。
2. 學會珍惜自己的物品：因為收拾書包的時候，要確定需要帶的東西還在不在，工作紙等是否有整齊放好等。
3. 可訓練雙手的協調能力：以及主力手前兩指的靈活度。拉書包的拉鏈也可訓練到手眼協調的能力。
4. 能訓練整理及組織能力：因為收拾書包有很多個步驟，小朋友要思考有什麼要放進去，有什麼要拿起，先從哪兒開始收拾，可鞏固其分類整理能力。能幫助小朋友提高執行能力，有效地記住並遵循多步驟指示。
5. 培養自信心和獨立性：憑自己的力量，逐步完成收拾書包，可以明白「自己的事自己做，不依靠他人」的道理。



鼓勵收拾小妙招

1. 透過遊戲鼓勵

家長可以把收拾書包變成為一個家庭遊戲，可以在家裡和孩子氣氛輕鬆愉快地練習。譬如家長可以試試由一些歌曲去開始，對小朋友說：「播完一首歌，我們就要收拾好啦。」又或者可以跟孩子每人輪流收拾一件東西，家長做一個步驟，孩子做一個步驟，可以提升趣味性。

2. 提升對物品的「歸屬感」

小朋友在2、3歲開始會對物品有「歸屬感」。現在坊間都有很多有趣的標籤，可以幫小朋友辨別放入書包內的物品是否屬於他自己的。可以和他一起去選擇專屬的姓名標籤，貼到屬於他自的物品上，再讓他親自放入書包，可以吸引到他對書包的擁有感。然後家長可以嘗試跟小朋友鬥快收拾書包，看看誰做得快更好，然後小朋友表現好的話，可以言語讚賞鼓勵，也可給他貼紙作獎勵，提升成功感，培養自信心。

3. 把「收拾遊戲」培養成習慣

透過遊戲和「歸屬感」這兩個方面去吸引小朋友，長久是想養成他自動自覺去執書包的習慣。所以家長可以讓這個小遊戲變成與孩子之間的約定，設定一個玩「收拾遊戲」的時間，讓小朋友慢慢把遊戲建立良好的習慣。☑