

抗疫在家教養蒙特梭利 3 至 6 歲孩子

(蒙特梭利家長抗疫求生指南擴充版本)

Parenting our Montessori 3 to 6-year-old at home during the pandemic

(An expanded version of Montessori Parent Coronavirus Survival Guide)

蒙珍娜與彭薩拉合著 (Jana Morgan Herman & Sara Bloomberg)

邱振明譯 (Ralph Yau)

教養提示

我們研究細節前，放下設置家具、訂購美術材料、打開孩子老師的電郵或者嘗試與鄰居保持同步等等，先停一停，深呼吸。嘗試深呼吸，接下來幾星期，甚至不知要停課多久，將之視為你和孩子共建美好回憶的機會吧。有一天，當一家人聚在一起回顧這些經歷時，會充滿喜樂和愛心。

當一家人一起開始這段旅程，先對自己好一點。對周圍的人、伴侶、孩子以及家族成員要有同情心。未來幾星期，你可能會遇到一些事情，進展得並不順利。那時深呼吸很重要。吸氣時注意吸氣，呼氣時注意呼氣。甚至可以唸「呼吸，我知我在呼吸，呼吸，我知我在呼吸。」全心全意呼吸。要知道即使你感到孤獨，但事實並非如此。其他人也有同樣的感受，可以尋求他們幫助。

用點時間活在當下。人生總有如意不如意時，先抽身看看，一切還是會順利向前。留意一下當中發生了甚麼事，會達致這一刻，縱橫交錯而又完整的這一刻。在那一刻，可以記下所做的事、使用的語言和導致這一刻出現的原因。以後遇到此情此景，就有經驗可參考。

現在是時候查看你的日程表並分配好時間了。聽起來有些陳腔濫調，但是除非能照顧好自己，否則難以令人感受到你積極的一面。你是應該有時間照顧好自己的。每天抽出一點時間坐下來，喝杯茶、洗個澡、讀幾頁喜歡的書，或者與伴侶朋友談天說地。即使你感到很煩惱的時刻，照顧好自己、放下自己，令自己與孩子一起的時候能完全投入。

你手頭上的事情真多！要確保人人都安全，打理好家頭細務，按時完成工作，能與上司作視像通話－要做事情很多！也許你可以擠出一點時間，反思與孩子的時光。許多蒙特梭利老師都寫日記，反思每日遇到的挑戰和成功之處。有時只是一句話，有時是連續多頁，思考事情進展順不順利。到將來回復正常，這樣的實踐對你仍是很有幫助的。

需要問自己和反思的問題可能是：

- 在思考你的每一天時，有甚麼進展得良好？
- 有甚麼可以做得更好？
- 有那些需求未得到滿足？
- 可以做甚麼來滿足自己 / 孩子的需求？
- 可以做甚麼來幫助孩子滿足自己的需求？
- 接下來的幾天有甚麼想法？

除了要對自己仁慈一點之外，還要了解不應試圖取代蒙特梭利老師，平常照顧孩子令人尊敬的老師。嘗試複製老師你覺得他會做的，對事情沒有幫助。空間不一樣，孩子也不一樣，你的期望應該也要不一樣。

最重要還是要有幽默感，包括笑看自己，即使重大錯誤正現。大多數蒙特梭利老師都明白錯誤令人知道要謙卑，錯誤給我們上最寶貴的一課。親自示範如何取笑看自己，孩子觀察到，也是他們寶貴的一課。他們越看到你犯錯，然後感受到你輕鬆愉快地處理，並不斷向前看，就越了解犯錯是生活中的常有的部分。

看得見的日程表

當有界限和秩序，三至六歲的兒童會茁壯成長。他們需要安全感和一致性。不管孩子是否在蒙特梭利學校就讀，孩子通常都會經歷某種日程。日程表有助孩子感覺輕鬆。看得見的日程表，孩子查閱得到，就感覺到生活更能預測。家庭日程表與上課日程表相似，對孩子是有利的。制定日程表也可以是一件愉快的家庭活動。

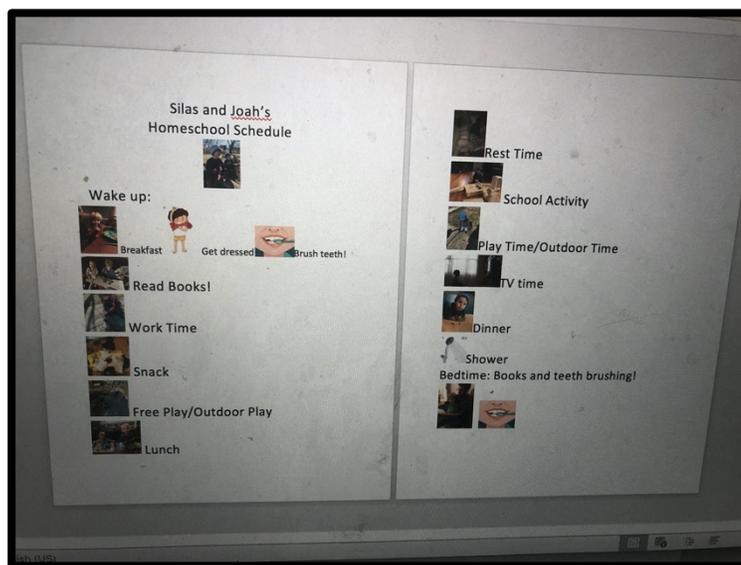
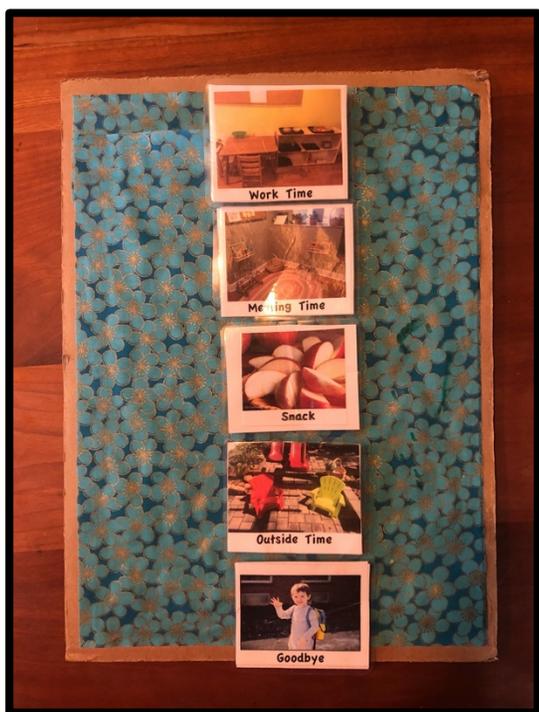
看得見的日程表的制訂方法有很多。其一是請孩子將一天發生的特定事件畫下，以視藝來代表事件。例如，孩子可能畫一個人躺在床上，醒來，就在另一張紙寫「醒來」。接着在另一張紙畫自己刷牙，再另一張紙寫下「刷牙」。（注意你孩子的語言發展階段。許多孩子尚未發展至正確拼寫詞語，這沒大問題，這跟蒙特梭利博士的哲學一致，要跟隨

孩子的發展。) 一些家庭會記錄日常儀式，例如起床、刷牙、食早餐、工作時間、午餐、放鬆時間、戶外時間、洗澡、晚餐和就寢時間。注意日程安排不可過多，否則會使孩子透不過氣。

另一種制訂日程表方法，是拍下孩子一天活動的照片。如果有打印機，印出圖像並由孩子寫下相應的標籤。另一種好方法，是在報紙雜誌找所需的圖像，由孩子剪下或撕下圖像並製作匹配的標籤。

結集了一天中最重要的圖像和標籤後，協助孩子自己組合起來，可以使用多種媒介來組合。如果孩子能縫紉，請他們將日程表各部份連起來。如果你有打孔器和紗線，孩子可在紙上打孔，然後用紗線穿起來。還有用萬字夾（回形針）、釘書機和鐵線，給孩子多方面體驗，又鍛鍊小手肌。膠紙（膠帶）和膠水用來貼日程表也是絕佳方法。

完成日程表後，與孩子找一個理想的位置來掛起。記着，孩子能平望到的，就是欣賞此珍貴藝術品的理想高度。



圖片由 Meghan Murray 提供

有些家庭選擇不制訂日程表。他們覺得日程表有局限，不利孩子隨意而為，壓抑他們的熱情。你比別人更了解孩子的需求，制訂可靠的日程表會很有幫助，秩序通常能令孩子感到更安全。家庭與學校的日程表如相似，也有助日後再返學能順利適應過渡。

常規和程序

開學後第四、五週左右，課室的孩子和老師會一起反思如何令社群運作更成功。老師可以說出留意到的事情來開始會議，說：「我注意到有些孩子行，有些則跑，我在想室內跑安不安全呢？」年長一點的孩子通常會答：「在室內跑並不安全，可能撞到某人而受傷。」另一孩子或跟着說：「我們不跑！」彼此間的交談開始探討如何一起努力確保人人安全。通常群組中較年長，四、五、六歲的，會反思自己的日常生活，以及如何確保人人安全。作為蒙特梭利老師，我們再正面積極地重組孩子的建議或程序，他們會聽到正面積極的意見，而不是負面消極的意見，以啟發他們做到最好。

其他程序也可以是：

- 我們推椅子。
- 在開始新工作之前，先將工作放回原位。
- 手中拿着剪刀時要行路。

可開始與孩子討論學習空間中的程序，問他們在家中需要那些程序。（記着跟三歲和跟五、六歲溝通的方式大為不同。）如果你仍需上班或留家工作，無法在白天建立這些協議，那麼工作完等待一天中平靜的時刻，才與孩子一起思考大家都同意的程序。

設置自己的空間

設置家庭空間時，不用外出購買任何東西，就用你已有的。孩子很有彈性，可以在任何地方工作。教室中，他們會躺在地板、在桌前，坐在椅上，在任何空間。無論剪貼板或一本大書放在那裏，他們到處都能寫和讀。

看看家裏有甚麼就用甚麼。大型紙皮箱非常合用，可用來存放和作為桌子，有蓋或無蓋的大塑膠盆也可以。孩子能平望到或更矮的架也很不錯。桌椅很棒，但記着孩子隨時隨地都能玩任何東西。無論你打算使用那種材料作為桌子和儲物櫃，都請孩子在大家制定的區域工作。鼓勵他們幫你清潔地方，然後邀請他們一起設計生活空間。

設置空間時，要確保考慮到孩子的不同發展需求。三歲的孩子無法達到五歲的可以達到的。三、四歲的能力與較年長的不同，須使用不同安全等級的不同材料。謹慎創建一個空間，適應家庭中不同的發展需求。給孩子的東西，試確保都是幼兒尺寸大小的、安全的和可以清潔的。

即使你的孩子未曾在蒙特梭利環境中生活，給他們一個自己清潔維護的空間環境，自會融入其中。如果你的孩子是經驗豐富的蒙特梭利門生，那麼他們已很有概念，熟悉如何將物品準確歸位，知道拿出來的工作是怎樣，做完就將之原原本本的歸位，為下一個使用者預備好。在教室裏，他們自行清理混亂了的環境，他們都會清潔並抹乾使用過的盤和杯。他們照料教室中所有事物，打掃架子、整理圖書角、將衣服和午餐袋掛在鉤上等等，對偌大的教室空間負責。

問問孩子如何照顧他們的環境，將建議納入其中。在家學習的每一天結束時，協助孩子自己清理。確保地方和早上時一樣，給孩子幾個幫助清理的選擇，他們喜歡打掃、擦拭，甚至操作吸塵器。

和家人一起反思生活是很健康的。你可和孩子作引人入勝的對話，做個榜樣如何解決問題，並以正面健康的方式商討。當中的程序，自會隨着事情發展和生活變化而演化，一向也是如此。

我們還需要確保孩子有安全的生理環境，也要有安全的情感和智力環境。三至六歲的兒童具有不同的發展需求和能力。大家一路成長時，了解孩子的成長和智力狀況對你和孩子都非常有幫助。

三至六歲的兒童生理上逐漸更獨立。準備好一切，協助他們成功自己做到，自己能完成多少就多少，不用成人介入，這樣對他們是非常有益的。給孩子時間和空間，以自己的方式完成工作，最是有益。他們打掃每一張碎紙或洗桌子沒未到成人那麼仔細，但只要他們能完成工作，感覺到自信心和自尊心大增，就是無價之寶。

以下是適合不同年紀的家庭雜項列表，可從中選擇並開始將之融入日常生活：

| 適合各年齡兒童的家務 | | |
|---|---|---|
| 2-3 歲 | 4-5 歲 | 6-7 歲 |
| 將玩具放入盒 書疊好在架上 將髒衣服放入洗衣籃 掉垃圾 搬柴 折疊浴巾 擺放餐桌 取尿布和濕紙巾 掃牆腳線的塵 | 餵寵物 抹去溢出液體 收玩具 整理床舖 整理臥室 灌溉室內盆栽 將乾淨的餐具分類 準備簡單的小食 使用手持吸塵器 清潔廚房工作檯 抹乾和收拾餐具 消毒門把手 | 收集垃圾 折疊毛巾 打掃和拖地 從洗碗機取出餐具 搭配乾淨的襪子 除花園的雜草 耙樹葉 薯仔或紅蘿蔔去皮 做沙律 更換廁紙卷 |

【廚房】

有多種方法可以改動一下家居，先由廚房開始。在家不用設立一個蒙特梭利日常生活教育空間（供孩子在那裏倒水、擦洗等），因你已有一個廚房！一個明智的起點是由雪櫃開始。在學校，肚餓的兒童會自由吃小食。這種自由之所以起作用，有以下原因：

- 兒童多數喝水和食全穀物、新鮮生果和蔬菜。每種選擇都是健康的，我們不必擔心他們食甚麼。
- 所有的東西都可隨時使用。在教室有類似廚房的小區域，孩子可隨時使用。在家中廚房，你可以將給孩子的食物和飲品，放在雪櫃和櫥櫃內其中一格，這樣他們就可以在肚餓的時候照顧自己。

準備雪櫃

- 使用雪櫃最下面的幾格，放一瓶水、一盒生果、一盒蔬菜，其他東西移走。
- 生果：柑桔是完美的。孩子可以輕鬆地剝皮，練習這對孩子很好的技巧。鍛鍊孩子手和手指的力量很有價值，由於要用上一些時間剝皮，所以同時也加深了

專注力。自己完成這項工作，還令孩子覺得獨立。柑桔一次過可以成就三項蒙特梭利重視的孩子發展的能力！香蕉也很完美，對於年幼的孩子，可以將香蕉切成兩半或向他們展示如何切薄片，還可以演示如何把香蕉垂直地拉開三段。

- 蔬菜：任何形狀大小的紅蘿蔔都很好。典型的紅蘿蔔可以刨皮、切片和切丁。白蘿蔔也很不錯，容易生長，在北美，每年此時很適合種植。白蘿蔔可以刨皮和切片，放入在焗爐烘烤後就是理想的小食。

準備櫥櫃

- 最靠近雪櫃的一個櫥櫃，把最底的一個櫃內的物品放到其他位置。
- 放幾個盛餅乾的罐、一些小點心或沙律盤、小玻璃杯，還有小容器，內放叉、勺、塗醬刀和帶鋸齒的牛油刀。

記着，當孩子第一次感受到從未體驗過的自由時，他們會大為運用！當你放好一小壺水時，孩子會喝得比以往更多！不是因為他們口渴，而是因為「他們可以自由喝！」別擔心！當他們知道自由不會消失時，事情就會安定下來。為自己預備小食也是如此。

準備小食

我建議在第一周開始，引入例如生紅蘿蔔片或小紅蘿蔔。紅蘿蔔片易於預備，最重要的是很便宜。家中只有大紅蘿蔔？沒問題，切成薄片即可。如能向孩子展示如何切成薄片來食就更好！

在學校進餐都在日常生活區，不帶食物到其他區域。廚房是用來做飯和吃東西的，如果有飯廳，孩子也可在餐桌前坐好處理食物，然後清理，再返回廚房洗碗，或者至少要放餐具入洗碗機。

幼兒也可以幫助準備食物，甚至自己做。我的孩子一路都有在廚房幫忙，做適合他年紀的工作。18 個月大的孩子可以洗碗、擦洗生果和蔬菜，添加和攪拌食材，甚至幫助煮飯！如果最後一個建議使你感到不舒服，給大家一點時間，慢慢逐步達致目標。

重視過程，而非製成品

記着你需要調整心態，對兒童來說，過程才重要，而非製成品。孩子的製成品不會像 Pinterest 網站的展示品般漂亮，沒關係。如果希望孩子探索，我們必須鼓勵（不是必要的讚美），然後控制自己為孩子改正的慾望。

製成品可能會破裂，弄出來食物外觀可能會不盡如人意。但試想想，如果你與你崇拜的人學習一項新技能時，他總是糾正你所做的一切，你可能不願意繼續嘗試。蒙特梭利說，我們要與錯誤建立友好的關係。

放鬆並享受過程吧。

慢下來

無論你在廚房做甚麼，停下來思考一下如何放慢腳步。兒童經常會有掙扎的感覺，因為成年人做得太快，他們看不到成年人在做甚麼。如果你放慢腳步，給他們真正吸收這個過程，那麼輪到他們時，就能把吸收到的大概做出來。如果他們犯了一個錯誤，請不要指出。下次有機會再做時，以相同的方式再次「授課」即可。

示範做，不是講

另外，動手時盡量不要多說話。孩子習慣聽我們說話，如果我們經常說話，他們會將注意力從手的動作轉移到你的臉，那麼就會錯過要學習的動作。如果遇到棘手的問題，你是可以隨時返回的，並於稍後再講述多些細節。

在教室，當我引入一些活動到日常生活教育區時，我的目標是：能否設置到沒有我，孩子也能自己做得到？能力因年齡而異，並會隨着時間而改變。在我們的教室中有兩歲半至六歲的孩子－技能和能力的差距很大！但是透過觀察、反思和再修正，是可以設法滿足所有孩子的需求，你也可以的！

家中其他部分，可考慮以簡約主義組織。當孩子整天身處一個空間，組織是避免混亂的關鍵。孩子要從玩具箱找一件玩具，往往要把所有東西都取出，因此玩具很容易丟失或放錯地方。當孩子玩完一件玩具想收拾時，卻要收拾所有玩具，就很難有此耐性。

找一個早上，人人都精神奕奕，讓你的孩子挑選四至六件最喜歡的玩具或材料，組織並展示出來。當孩子厭倦一些玩具，收起來換上另一些。向孩子保證，收起的玩具以後還可以使用。

將你選擇的物品放在籃、托盤（可以使用餅罐等）或塑膠盒（大小如鞋盒很合適）。如果沒有櫃或架供存放物品，可以沿着壁爐、咖啡桌、書架頂部，甚至牆壁的邊緣，來排列這些物品。

如果有一個小角落看書或往窗外望，孩子會很喜歡這裏。你甚至可以放一個大盒作為圖書角。孩子喜歡身處細小的空間，築起要塞，或在細小而舒適的空間玩耍。

【臥室】

孩子的房間將成為休息、遊玩和放鬆的地方。如果可以和孩子一起組織房間，那就去做。你清潔房間時，有些孩子可能會感到焦慮。如有此情況，讓他們知道你在做甚麼，並聽取他們的意見，看看他們認為甚麼最重要。衣櫃的掛衣柱夠不夠低，給他們獨立掛東西呢？抽屜是否順暢，孩子可自己打開？地板是否乾淨，以便孩子清晨醒來時可以鋪地毯工作而不用打擾別人？睡覺前有沒有檯燈可供閱讀和安頓下來？蹲下來，從孩子的水平高度看看，有甚麼可以幫助他們在臥室裏獨立活動。

【洗手間】

在家裏，孩子可能習慣由你幫助大小便，或陪伴如廁。以前儘管是這樣，但現在孩子整天在家了，而你也可能不一定是有空。

在學校，三至六歲的孩子大多自己去洗手間。開學的頭幾個星期，老師鼓勵他們，並表示對每個孩子能獨立很有信心。常常見到頭三個星期，孩子就有此能力。如果老師要和陪每個孩子去洗手間，老師將無時間為二十四個孩子作單對單或小組教學！如果孩子慣了要你陪伴，告訴他你相信他可以一如在學校獨自上廁所，而你在附近隨時可去協助他。給他們一張圍着馬桶的凳，坐在馬桶時承托着腳。如果孩子不習慣便後自己擦拭，可示範如何取得數格廁紙，將其折疊至適合手的大小，再由前至後清潔身體。完成後，提醒他們用肥皂洗手。他們可能需要凳企高才能用洗手盤。當孩子能獨立，與其說「做得好」，不如說出「我知道你做得好，感覺如何？」或者「這就是我所說的獨立！」

如果你在觀察環境並要更改甚麼，問問自己房間中的所有物品是否適合兒童使用。如果有不適合的物品，你可以移走嗎？如果換成是你，給不可接觸的東西包圍着，不會感到舒服吧。當然還要避免孩子在電腦和其他大型易碎物品附近玩耍。如果你在房間擺放了可能容易弄破的小型或中型物品，這些物品又對你很有意義，你最好還是將之移至另一處。

過渡

當我們幫助孩子掌握全日要留在家的環境時，會希望他們經驗到順暢的日子，過渡過程中多支持對孩子很有幫助。沙漏計時器、煮蛋計時器、焗爐或微波爐計時器，是兒童以視覺體驗時間的絕佳方式。在學校孩子隨時都能使用計時器。一些老師會提醒孩子，他

們還有五分鐘的工作時間，跟着將視覺計時器設置為五分鐘，時間到就要開始清理。沙漏計時器非常棒，因為孩子可以在下一環節開始之前，準確地看到還剩下多少時間。如果孩子的工作到處分散，或者需要更長的時間收拾，那麼你可以給他十分鐘。你可以幫助孩子清理部分工作，但注意不要收拾全部。要有耐心，並要明白協助孩子完成任務，所需時間可能比你自已來長很多。教育目標不是有效率，而是由孩子自己完成過程。

運動

三至六歲的兒童處於運動的敏感期，意味着需要盡可能多的活動。盡量給他們戶外鍛煉的機會，活動大肌肉對孩子幫助很大。這是他們工作的一部分，現時更形重要。如果有戶外空間給孩子挖掘、探究岩石、搬磚、打理花園或掃地，就給你的孩子投入這些重要的肌肉鍛煉吧。如果你住在公寓，可移動家具，使用掃帚、小掃把和地拖清潔地方－這些都大大幫助他們動動大肌肉！

感覺體驗

三至六歲的兒童是感覺學習者，他們需要盡可能多的感覺體驗。分享一些感覺體驗的想法。來一個感覺漫步，給孩子一個籃，在大自然拾起物品把籃裝滿。返家後把物品擺放出來，然後根據形狀或紋理分類。用蠟筆或鉛筆描繪這些自然寶藏，拍照也可，為這次探索引入科學和藝術上的元素。旅程的最後一部分是把所有從大自然取得的物品送返大自然，供他人發現。

還有色彩探索和顏色分級漫步，與感覺漫步相似。這次特定漫步的目的，是要找到盡量多不同顏色的大自然物品。返家後鋪在大床單或毛巾上，將顏色從最淺排到最深。在家中四處查看，找出與這些顏色匹配的物品。然後收拾好物品，第二天送返大自然。

聲音感覺漫步也是非常寶貴又有趣的經驗。這漫步路程更短但感覺更強烈。目標是靜靜地散步並記錄所聽到的一切。如果不能出門，可安靜地坐一會，然後寫下聽到的聲音。

有了這三種經驗，便可以和孩子一起，以任何方式記錄從頭到尾的旅程。

溝通

隨着你逐漸適應新安排，當中有起有落，但記着孩子與你處於不同的發展層面。孩子和我們一樣在進展中，他們仍在學習如何在身處環境中找方向，他們可能不會以我們期望的方式面對現實。他們的大腦仍在發育，注意力較短，對話技巧和我們大不相同。兒童的思考方式非常具體，智力與成人不同。

兒童需要明確的範圍。他們需要知道甚麼可以接受，甚麼不可以。當你向他們解釋事情時，簡潔的句子會更有用。你無需說得詳細或發表講道，要直接，要明白孩子需要界限。如果他們做出不安全的行為，你可以請他們停止。事實上，你絕對應該告訴他們，需要停止做你所不喜歡的行為。這不會嚇到他們留下傷疤，或甚至要送去治療的。實際上，這會使他們感到安全。大家溝通時，輕聲說話是最有效的，不要對孩子大喊大叫或提高音量，改以輕聲交談來與他們溝通。蹲下來，這樣你就可以看到他們的眼睛並輕聲說話。聽他們說的話，但要堅定不移地守原則。大多數蒙特梭利老師都不會與孩子有權力鬥爭。而我們不會放棄，態度很清楚，對孩子的期望是堅定一致的。

如有事情發生，以清醒的頭腦去處理。如果你一股怒氣或帶着高能量走向孩子，他們會吸了這些能量再發出來，情況往往會迅速變差。保持冷靜，在干預之前，試由一數到十。在平靜與和平的情況中，當然會耐心和冷靜。孩子需要時間和空間來完成思考。

從孩子的角度思考世界。原先他們在學校享有可預測性、自治和個性感。現在要留在家中面對新的情況。你可能要留家工作，無法如你所願盡量給孩子足夠的關注。在這種脆弱的情況下向前行很困難，要優雅有緻地渡過這些微妙的日子可能更困難，倒不如先試試令自己和孩子輕鬆下來。

盡量多給孩子控制自己和擁有自己的生活，這很有幫助。盡量多給他們機會在生活中作出合理的選擇。例如給他兩個早餐選擇。同樣的想法也適用於服裝－有兩個選項，由他們任擇其一。「你可以吃 X 或 Y。你可以選擇。你要負責。你可以決定早餐吃甚麼！」

留在家中的父母

如果你是留在家中的父母，與留在家裏同時要工作和撫養孩子的人，你的經歷會與有所不同。是不同，並不是容易。

獨立

我將從考慮獨立能力開始。你留在家中，並不意味着你應該全時間招待孩子，即使招待大部份時間也不應。現在的情況，很大機會是一場馬拉松，而不是短跑。你想制訂由你呼風喚雨的常規，往往是不現實且不能持續的。

在眾多蒙特梭利教室中，你會看到一個房間只有一位成人，對着最 12 名兒童，而沒有助手。其他班可能早上只有兩個成年人。蒙特梭利教室經過專門設計，成年人的支持或指導很少。一旦確定了節奏、常規和期望，孩子就主要自己工作。我知道你可能認為你的孩子無法做到這一點。我在這裏告訴你，他們也可以的，雖然也許不是立即就可以。每年開學都會有一個適應期，給孩子了解教室中的規則和期望，以幫助大家和平共存。此時成年人會更主導地重新導向孩子的行為，加強幫助孩子遵從基本規則，引導孩子釋放能量，同時保持一致。因此孩子知道我們說的話，每次都是這個意思。在學校，老師與一大班學生一起工作，保持一致很重要，這不僅對於與老師一起工作的孩子，對於在旁觀看事情的孩子也是如此。在家，有時父母會出於多種原因而讓步（例如缺乏自信或感到疲倦），心想就「只此一次吧」，但這卻可能會變成你要長期讓步！

基本規則

如果你的孩子在蒙特梭利學校，我會給老師發電子郵件，索取教室的基本規則。如果你的孩子不是，則可以將基本規則分為以下三個簡短的類別：尊重自己、他人和環境。如在家中有事發生，你又不確定該怎麼做，問問自己是否遵循這三項準則。

謹記孩子需要郁動。如果你能帶孩子外出，那就去做。他們可以在任何天氣，都可整天在外玩。如下面「空氣」部分所述，美國兒科學會建議每天至少 90-120 分鐘的戶外非結構化的遊戲時間。遊戲時間幫助孩子發展執行功能、解決問題能力、安全地冒險的技能，還有很多其他能力！在戶外你會感覺到一切都是美好的。

但是在室內奔跑的孩子，可能會造成破壞，有時會不安全，雖然不一定如此。我會問問自己：「這樣是不安全或只是很大聲？」如果有危險，可將他們引導到戶外。如果活動時太大聲，可提醒孩子出去大喊大叫，但是你希望在室內將聲音放輕，以免干擾他人。

在大多數蒙特梭利學校中，共享空間的準則，是在地毯或桌子上工作，用後清理收拾放回原位，才取其他東西。現在孩子整天留家玩耍，父母和照顧者如能執行此規則，混亂自會消除。我們鼓勵父母在家的規則，要與蒙特梭利孩子在學校的一致。

地毯沒有甚麼神奇之處，它只是定義了工作空間，讓其他人知道地毯上的物品有人在使用，並幫助孩子放心，放在那裏就沒人會拿走它。

分享

本節最後講講分享。成人通常認為令孩子分享，會幫助他們沒那麼自私。但實際上令孩子分享，反而會使他們更加保護所擁有的東西。兒童會在保持較高的保護行為狀態，以確保不會丟失自己擁有或正在使用的東西。起初孩子可能想放玩具在地毯上，不想放回架上，以保護自己的玩具。當你要求他們收起來，他們會說：「我還在工作。」我會回答：「聽說你想保留它，但我們一次只能取出一件物件。當你不再使用它時，請先將它放回去，之後可以再取出的。」保持平靜，讓任何抗議的聲音都像涼風拂過一樣。我會說：「你自己收起來，還是需要我的幫助？」如果他們需要幫助，請幫助他們。他們會看看你是否一致的。在學校這樣做的孩子，在家也可以學會這樣做。孩子不必共享在探索中的工作，可請他人耐心等待，這包括同學或家中兄弟姐妹，他們會看到此規則適用於每個人。孩子知道如別人在做一份工作，不必擔心自己沒機會做，因為當這份工作放回架上時，自己就有得玩。保持穩定一致，各位朋友。

開始嘗試用地毯兩星期，給孩子放玩具（或「工作」，蒙特梭利人如此說），看看兩星期後，孩子保護自己的行為有何改變。

你會在網上找到大量很好的資源，製作簡單的蒙特梭利教具，給孩子在家中使用，不贅。Trillium Montessori 和 Montessori for Everyone 提供免費的材料和靈感，亦有材料供購買。我們也有更多建議，請參閱本書後面的部分。

即使你確實在自己的家建立了一個迷你蒙特梭利學校，我也不建議你每天「上課」超過3小時。放鬆、遊玩，相處、投入愛好，閱讀、娛樂、休息，一起做飯等等，你將獲得非常棒的教育。

留家工作的父母

對於許多人來說，留家工作並要照顧孩子，無疑帶來很多挑戰。

雖然我不能保證會更舒適，但我可以說，如果我們專注於修改某些關鍵點，你就能夠處理得到。

首先，如果家裏有兩個人，顯然你會輕鬆一些。注意這並不容易，但會較為容易。僱主也會明白員工正在家承擔雙重職責，對留家工作的新常態，一般都會支持或至少會寬容。如可能，與你的伴侶計劃好，當一人與孩子互動時，另一人可專注於工作。在教室，我們稱之為「一個人向上，一個人向下」，意思是一位老師在教室四處走動，回答問題並確保孩子安全，而另一老師則投入上課（單對單或小組）。

你可以輪流。我的意思不是全部時間由成人控制着，蒙特梭利老師也不會這樣。我們不會不斷地與孩子接觸。我們給孩子上課，或將孩子與教具聯繫起來，如果孩子自己（以及其他孩子）都無法解決問題，我們就會進入這空間協助。有些老師的規則是「在我之前三個」，這意味着孩子應該設法先自己解決問題和面對掙扎，再問另外三個孩子，最後才找成年人。如果某一孩子無法做某事，通常其他孩子已經可以給予幫助。我們希望成為孩子最後才尋求協助的人，因為我們知道，人們如自己弄清楚事情，就會學得更深入。

但是如果你是唯一的成年人，該怎麼辦？好吧，別擔心—也有很多類似的蒙特梭利學校！

準備好環境

在這兩種情況下，我們都要做的是確保環境準備好，兒童所需的物資都有，再根據孩子的獨立程度和能力水平，決定甚麼物資可讓他們自行取用。

我們確保有紙、鉛筆和鉛筆刨，彩色蠟筆，紙巾或毛巾等供應，這樣孩子可以盡可能地獨立。

我們確保教具架整齊，井井有條，所有物品在每一天開始之前就已經準備好。

我們有桌子和地毯。如果你有一個孩子，需要一張地毯。地毯定義了工作區，並告訴其他人這是某人的工作。它可以幫助孩子保持工作井井有條，部件不會四散在地毯外。如果你沒有小地毯，可以使用毛巾。在學校，三至六歲的孩子會展開地毯，工作完再捲起放在架上。如果你覺得合適，還可以向孩子展示如何折疊地毯和毛巾。

活動週期

正如之前的文章中提到，孩子遵循以下活動週期：

1. 取地毯
2. 展開地毯
3. 取工作放在上面
4. 工作
5. 工作得漂亮
6. 把工作放回架上
7. 捲起地毯

如果是在桌上工作：

1. 選取工作
2. 拿工作放在桌上
3. 工作
4. 收拾工作
5. 泊好椅子
6. 把工作放回架上

這些就是我們所說的「活動週期」。

當我們取出東西後，再將之歸位時，狀態應和原先取出時一樣，為下一個使用者預備好。如果你的孩子在蒙特梭利學校就讀，那麼你可以並且應該提醒他們，如同在學校，一次可以做一件事，先收起工作，再選取其他工作。如果你的孩子沒有上蒙特梭利學校，將需要一些時間學習這「活動週期」，但只要堅持，人人都做得到的。

保持一致

蒙特梭利老師知道必須保持超級一致，以令教室運作暢順，因此我們必須提醒孩子注意這個週期，直到他們明白為止。保持一致的過程將非常有幫助。如果孩子因為想測試界限而拒絕收拾，我會說：「你可以收起它，由我收也可以，但是如果由我收，那就不再是選擇了。」然後你可以「忙碌」地做點其他事情，看看孩子會否等一分鐘後決定收拾。如果他最終收拾，那就太好了！如果沒有，從容地拿起並將其放在架上。如果他不要，它就不會回來。如果他要求，我會冷靜地告訴他，如果他同意在完成後收拾，以便為下一個人隨時可使用，我會同意他再取出工作。

互相尊重

在蒙特梭利教室，孩子會希望得到老師關注，即使老師在投入工作。如老師在忙，孩子需要甚麼東西，必須……等待……等待。是的，如果你保持一致，孩子可以等待。如果你要求孩子等待，他們因而發牢騷或乞求，而你又因此作出回應，則教會他們只要發牢騷或乞求，你就會有反應。相反，學習如何堅定但和善，將有所幫助。

如果你工作時孩子來找你，可以給他們一個等待的訊號（你可以在美國手語 ASL 網站上查詢）。如果他們發牢騷或乞求，你可以不理會他們，直到你完成工作。或者你可以說：「我完成時會告訴你，如你這樣，反而會用上更長的時間。我保證，我完成後會盡快找你。」然後真的要找他，如果你不找他，那就是在告訴他們你不會跟進，所以他們需要繼續發牢騷或乞求以獲得幫助。

毫無疑問，留家工作又要帶孩子會大為不同。

除非你的孩子超級主動，否則你的工作時間需要逐漸調整，由每節 20 至 30 分鐘開始，再逐漸延長。孩子只是有不同的需求，不是有些孩子更好或更聰明。孩子是不同的，和孩子相處，不用想太多經驗是好是壞，只是不同。接受你的孩子，珍惜今次時機，以一種新穎而深刻的方式認識他們。所有行為都用來溝通。孩子也在適應這種情況，每個人都盡力而為。

由於你和配偶有工作安排，如果你有一個孩子，很多時是到晚上一起時，才能真正與他們互動。而有兄弟姐妹的孩子，他們會某種程度上自行一起遊玩。在這新的留家工作場景中，沒有兄弟姐妹的孩子將需要適應你忙於工作的情況。因此，他們也需要投入自己的工作，即使沒有你的持續陪伴。你可以做得到的。你們都在努力適應這新情況，就清楚的和誠實的與孩子交談。現在，當孩子在家上學，他們會像在學校一樣，自己工作，而你也有工作要做。因此，有時你會與孩子一起，但有時你必須先完成工作，孩子需要等待才能與你交談。

孩子總想在你身邊，有時大家在同一房間，比安置孩子於另一房間容易處理。蒙特梭利在《家庭中的孩子》一書中寫道，孩子喜歡與父母相處，因為他是如此愛他們！成年人經常為工作而忙碌，孩子感到傷心。父母雖然愛孩子，但無法一直招待他們。過去，尤其是如果你的孩子全天上學，很明顯一星期中沒有太多時間與你一起，所以現在他們會想，能與你一起多久就多久！你不是也會想每刻醒來時，都想與你最愛的人一起嗎？確保自己有時間給孩子和工作，幫助孩子平衡這種需求。我建議你留出時間，也許於午餐和小食時間，一起準備食物，並在吃東西和收拾東西時多和孩子交談。

以下是一個交談例子

「媽媽，我想你和我一起玩！」

「哦，我很想，但我現在必須工作。在我工作的時候，你可以同時工作。」

「不！我不想！我要你！」

以下是我確認他們感受的方法。

「我知道你想！我喜歡和你在一起！我也喜歡當我們聚在一起，同時可以做自己的工作。我需要半小時來工作，然後我們可以一起吃小食。跟着我將再工作一會，再一起弄午飯，在院子裏/在門廊上野餐。我會在時鐘上留下一個貼紙，當長針到達貼紙位置，就是小食時間。」或者你可能會說，「我要先工作半小時，然後和你讀一本書。」半小時後，如果你的孩子不專心，說：「如果你預備好，就一起讀書吧，或者玩釣魚遊戲。」類似這些完美的「課」，你也可以故到。

蒙特梭利認為，讓孩子看到成年人從事日常生活非常重要。我們煮飯、清洗、清潔、整理等都是課程。我們如何互動是一個課程。一切都是課程。生活就是一輩子的課。語言課程包括與孩子閱讀和交談，玩聲音遊戲，在房子裏貼上標籤，為孩子講一個故事並讓他們講解，朗讀、朗讀、朗讀。數學課程包括計算晚餐的餐具，折疊衣物時配對襪子，測量食譜中的成分，測量洗衣皂，計算行到郵箱或車庫的步數，計算每個房間的窗戶以及將每個房間的所有窗戶加在一起。明白了。

蒙特梭利相信，給孩子看到成年人日常如何生活非常重要。我們做飯、清洗、清潔、整理等都是在給孩子上課。我們如何互動是上了一堂課。所有事情都是在上課。生活是一堂課。語言課包括與你的孩子閱讀和交談，玩聲音遊戲，為家中東西貼上標籤，為孩子講故事並由他們畫出來，朗讀、朗讀、朗讀。數學課包括數算晚餐的銀器餐具，折疊衣物時配對襪子，根據食譜量份量，量洗衣粉份量，數算行至郵箱或車庫有幾多步，數算每個房間的窗戶，以及將每個房間的所有窗戶加起來。你明白概念了吧。

教學應該要簡單扼要，無需要過度解釋

我可以坐在地上，在孩子旁邊一起工作。畢竟在學校，他們也在朋友旁邊的地毯上工作。如果他們無法抗拒想與你交談，你可以說：「如果你不在我身邊，會更容易工作嗎？不必一定要我在身邊的。如果你在其他地方工作，會令你更容易記着我要工作完成才能與你交談，你可以去那裏工作的。」

他們可能有點難過或拉長了臉。畢竟，他們愛你！

但是請記着，他們可以做得到。他們在學校每天都這樣做！

你可以邀請他們考慮先要做甚麼：想塗顏色或玩橡皮泥？

在小食時間開始前約 5 分鐘，可請他們把工作歸位、捲起地毯或清理桌子。

小食後，提醒他們在 11:45，你倆一起收拾清潔，準備午餐。

如果他們打擾你，可重複說：「我完成工作後，會找你交談。」

要始終如一。在學校，老師經常以這種方式交流。沒關係的。孩子可以做很多事情！他們不必站在那兒等你。他們可以安靜地觀看或找一些事情做。

你可能想將一天的日程表寫在一張紙上，沒甚麼花哨的。我用小寫字母寫。在他們面前慢慢寫下來，並在寫下時說：「10:00—小食」。講或說出單詞，不要拼寫。日程表中可能包含很大部分時間是「自己玩」或「午餐後休息或安靜地讀書」。在他們面前寫作，有助於他們將文字與寫作聯繫起來；這是一堂被動的課。這些是最好的課！當我們放慢腳步給孩子觀察時，他們在學習，我們在教學。

如果你有興趣學習更多如何處理行為和培養自律，Jane Nelson 的《正面紀律》是一本很棒的書。如能參加互動課程更好，正面紀律班是很值得的投資，參加這些活動的父母表示與子女的關係得到明顯改善。

留家工作並育兒，每個人做起來都會不一樣。別擔心。這裏沒有路線圖。對自己仁慈些，給自己靈活性，以成功適切自己家庭的需要。我們都沒有示範答案，每個人都在盡力而為。親愛的朋友，這已經足夠了。

「大自然會分別出工作與遊戲或辦公與休息嗎？看看溪流或生長中的樹木不斷活動，看看海洋的沖擊力，地球、行星、太陽和星宿不斷運動。所有生物都是在生活、運動、工作。從出生到死亡，我們的心、肺、血液不斷運轉又如何？他們有要求休息嗎？即使睡時也沒有不動。我們醒時或睡時，從沒間斷工作的心智又如何？」（瑪麗亞·蒙特梭利，《你對孩子應有何了解》，Kalakshetra Publications，第 138 頁）

睡覺

我們大多數人都睡不夠。在我們匆匆忙忙的生活中，我們很少在應該睡覺的時候睡覺，也睡不夠應睡的時間。有人為睡得少感到遺憾，有人則以睡得少為榮。

研究表明，睡眠不足對我們的記憶力、有效運作的能力和身體健康產生負面影響。美國兒科學會於 2016 年發布的睡眠指南建議¹，各年齡段最健康的睡眠時數，每 24 小時應最少和最多睡多久：

- 4-12 個月：12-16 小時（包括小睡）
- 1-2 歲：11-14 小時（包括小睡）
- 3-5 歲：10-13 小時（包括午睡）
- 6-12 歲：9-12 小時
- 13-18 歲：8-10 小時

美國疾病控制和預防中心 CDC² 建議 18 至 60 歲的成年人每晚需要睡眠 7 小時以上。

現在是養成睡眠好習慣的最佳時機！睡眠多方面幫助你和孩子。「值得注意的是，睡眠不足與許多慢性疾病和狀況的發展和管理有關，包括二型糖尿病、心血管疾病、肥胖症和抑鬱症。」³

這些數字表明睡眠如何重要，這不僅對於你的身體健康，而且對於在這個異常壓力時期的心理健康也非常重要。

因此，也許你需要調整你的規律。有些人把封城和孩子留家當作歡渡下雪天，就寢時間也癱倒。無論你的就寢時間已亂或未亂，我都鼓勵你今次養成好習慣。

當我為孩子介紹新事物時，他們不一定會感到興奮，我便從我學到的東西開始介紹，如可能就參考其他人和專家。

我會這樣說：「我一直在學習，當我們在一起時應該做些甚麼。一個由科學家和醫生組成的特別小組，研究身體的運作方式，為睡眠提供了指導。充足的睡眠將對你有所幫助，保持健康。我們將改變一點，以更容易睡得好。」

那麼，你如何做到這一點呢？

有兩點很重要：環境設置和常規。

¹ <https://www.aappublications.org/news/2016/06/13/Sleep061316>

² https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

³ https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/chronic_disease.html

令人睡得好的空間有某些共同點。一是燈光，在黑暗的房間裏中睡眠更好。
睡前先來一個好開始。

晚餐後我開始準備睡覺。

晚餐後，我的孩子幫助收拾清潔，也許玩一會兒。然後他們洗個熱水澡，穿上睡衣，挑選三本書，其中一本通常是《晚安月亮》。

我們的常規是，在讀書之前，喝一點水然後上廁所。這樣做是因為似乎可以停止「但我需要喝水或飲料」的對話，這種對話往往是在關燈時發生的。

我們關燈，開床旁的一盞小燈，發出柔和的光芒。如果旅行時燈光太亮，我們會用書擋住，或者將燈放在其他地方，即使沒有柔光燈泡，也無需購買。

我們已經讀了所有的書。

然後，如果你的孩子是一個容易入睡的孩子，則可以關床頭燈。如果不是，他可整理床旁小籃內的書，15 分鐘內熄燈前，可安靜地看書或讀書。

重要的是，不要與孩子就以下任何話題交談，他們以此令你繼續陪睡：

- 他們有多愛你
- 如果他們口渴
- 如果他們不累
- 如果他們希望你留下來
- 如果他們想和你一起睡覺，「只是今晚」
- 「或多一分鐘」，「再多一分鐘」，即使他們用上「請」這個字，有些好心的成年人會告訴孩子這個字是有魔法的詞語。

你知道如何做了。

如果孩子從房間走出來，我每次都會安靜地、充滿愛心地帶他們回到床上。如果你在這一點上難以保持一致，那麼孩子會繼續離開房間。至關重要的是，除非你不介意他們與你一起睡覺（許多家庭和文化同睡無所謂，這是可以的），否則應該帶他們回到房間，靜靜地幫助他們就寢。如果他們在哭，我會說：「我知道你很臥床休息有點難。我愛你的，我知道你也愛我，早上再見。」這就是我要說的。一些孩子將成長為訴訟人，因為我們看到孩子可以提出驚人的觀點。不要與會收取無限費用的小律師商量的了！另外，要了解此建立新常規，可能需要用幾個晚上。實際上在學校，孩子適應新的期望，往往可能需時二到六週，因此如果孩子沒有立即適應，不要以為自己失敗了。要堅持到底。

如果你堅持使用，我保證它將起作用。我承諾。

由於我們知道美國疾病和預防中心建議三至六歲孩子睡 10-13 小時，晚上 8 點是合理的就寢時間。有些孩子很早起床，在這種情況下，我認為要求他們在房間玩到 6 點是公平

的。這時他們可以玩獨特的玩具，只要他們留在房間，就可以着色、唱歌或做任何東西。你可以設置鬧鐘。你有一個鬧鐘，他們也有，他們的鬧鐘會告訴他們甚麼時候可以在家中四處走動，以免打擾他人睡覺。要求他們遵守這一規則是公平的，也是很重要的一種禮儀。

現在可以為自己想想了。如果你的孩子睡 10 到 13 個小時，而美國疾病控制和預防中心說你需要 7 個小時以上，那麼你將有 3 到 6 個小時的時間差—想像一下！

這 7 個小時必須讓你發揮最佳狀態。你的房間應該是黑暗的。它還應該沒有電子設備。呼！這是真的。你可能需要風扇，或者聽這樣的棕色噪音：

https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=GrwTSN2Saak&feature=emb_logo

儘管你可以使用特別的眼鏡來過濾電子設備發出的光，但所有這些微小的振動、光和叮叮聲都是不可避免的，並且旨在引起你的注意。如果我們希望停止掃視手機，手機與我們之間的最小距離應為一米。更好的解決方案是上床睡覺時，將手機放在客廳。無論如何，選擇當然是你的，這些只是建議。

剩下的時間，你有時間與朋友或親人一起享受虛擬的歡樂時光，看電視，坐在後院賞月，或者與伴侶共度時光。

確保孩子正在睡覺，或者至少是在房裡休息，你就有一些時間充電。

順便說一句，世界上許多國家都有午睡，即使不睡覺也會休息。白天需要一個小時休息，或者至少讓孩子小睡或休息，這也會給你帶來休息時間。我強烈推薦。不睡覺的孩子可以在房裏看書或着色。

總而言之，你們都需要睡眠，睡眠常規可以幫助你更易入睡。嘗試一下。

空氣

空氣是生存所必須的，最關鍵的當然是呼吸！

當我們感到有壓力時，呼吸會淺。

早期的人類，逃避捕食者的攻擊時，呼吸是淺的，更多氧氣由器官和肌肉轉向用以逃生的系統，這在短期內是很好的。淺呼吸和激素皮質醇釋放加強衝刺力。但是如長期如此，淺呼吸會削弱人體系統的功能，皮質醇不斷釋放會削弱我們的免疫系統。研究表明，深呼吸有助身體恢復到中性狀態，並改善整體健康狀況。

與其他身體系統，例如內分泌系統不同，呼吸系統可以隨意控制。你可以改變呼吸模式，對身心健康有益。⁴

改變呼吸習慣很容易。找一個舒適的地方，閉上眼睛（當然，在閱讀所有說明之後）。用橫隔膜（控制呼吸的器官）吸氣。慢慢地吸入盡可能多的空氣，數一、二、三、四。屏住呼吸，再數到四。然後呼氣，也是數到四，盡量將空氣呼出。這呼吸練習重複一分鐘。如果你尚未練習深呼吸，可以輕鬆設置計時器來開始。一分鐘很棒，三分鐘更好！令人驚訝的是，許多人很難注意呼吸三分鐘。別擔心，其實你可以注意三分鐘，甚至更長的。Calm 和 Headspace 之類的應用程式均提供呼吸和放鬆運動。Calm 為孩子提供冥想，並為老師提供免費服務。

你可以隨時隨地練習呼吸運動，即使你周圍一片混亂。你不必閉上眼睛！你可以單獨或與家人一起做。你甚至可以在會議時、餐桌前、做飯時、或於洗手間做。

為了你的健康，每天深呼吸一次或兩次，每次幾分鐘。

戶外：另一種空氣。我們在適應新的常態，似乎需要呆在室內。但是，除非醫生另有指示，隔離並不意味着隔絕。如果可能，每天出門，即使只是走 10 分鐘。對你的血壓和整體健康有明顯的好處。

你可能還記得關於美國兒科學會的建議，兒童每天要有 90-120 分鐘的戶外非結構化遊戲時間。美國兒科學會的指南還列出了兒童在戶外渡過的時間，對社交、情感和身體發育的許多好處。如果他們不能外出，那麼在室內自由玩耍同樣重要。⁵

毫不奇怪，戶外活動對成年人也有類似的好處。一個系統性研究指出每天 10 分鐘在大自然界、散步或靜觀，對心理健康有益。⁶

⁴ <https://www.npr.org/2010/12/06/131734718/just-breathe-body-has-a-built-in-stress-reliever>

⁵ Pediatrics Sep 2018, 142 (3) e20182058; DOI: 10.1542/peds.2018-2058

⁶ <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>

放下一切，走到外面或白天帶孩子出去。如果你沒有庭院，那麼去散步，或在陽光照到的窗戶附近設置一個種植的空間，添加鳥類或蜂鳥餵食器，甚至一個小魚缸（例如金魚）都不錯。沒有種子或室內植物？你可以用新鮮農產品來種植，薯仔、蕃薯、蒜頭，還可能在廚櫃的香料中找到一些種子，例如芫荽。做實驗！看甚麼會發芽！

放慢腳步、呼吸、觀察太陽每天升起落下的世界，抽出時間玩耍有助於我們安定下來。到戶外或打開窗戶，呼吸新鮮空氣。

水

我們知道水對生命何等重要。水是我們攝取的最重要的營養素。正如美國國立衛生研究院的一項研究所述，水是唯一一種的營養素，沒有它幾天就會死亡⁷。

水有助於維持身心健康。水有助於集中精力，減輕頭痛程度和持續時間，對各種和健康相關的疾病都有幫助。

多喝水將有助每個人面對壓力時狀態更佳。長時間在家，我們可能想喝其他飲料，尤其是兒童。須飲多些水，而不是其他飲料，才有助整體健康。

當我們在家中建立環境以使孩子們更加獨立時，他們會喝更多水，很簡單這是因為他們有照顧自己的自由。我們建議將一小瓶水放在雪櫃中的兒童能取到的矮架上。為了增加興趣和變化，可以添加幾片黃瓜、草莓、檸檬、西瓜、菠蘿或其他生果入小瓶。

現在，對於不太科學的部分。蒙特梭利老師知道孩子喜歡水。他們會整天洗手，現在不就是最佳時機嗎！你可以設置洗手工作，使用小桌子、茶几、凳及其他物品就可以，你甚至可以將 IKEA 廚房或其他玩具廚房轉成洗手工作。你所需要的只是一個碗、一小塊肥皂（酒店大小或切成兒童大小）、一個小水瓶或中號的杯來盛水，以及一塊清潔抹布和手巾供抹乾手。

當然，如果你不想特別設置，浴室或廚房洗碗盤也可以使用。我會扭緊浴室洗手盤下面的水掣，減少從水龍頭流出來的水。這樣水會流得較慢，容易控制。你可能需要一張小凳。在蒙特梭利教室裏孩子喜歡做的還有洗碗。將凳放在廚房洗碗盤前，弄一點洗潔精

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/>

給他們洗碗。在戶外，如果有泥土，加點水變成泥濘，孩子喜歡在泥濘中玩耍。玩完後，用水喉沖洗乾淨。

當情況變得難以處理時，加水就可以令一切都會變好。

水的工作會令一些孩子感到非常舒緩。水聲，質地，皮膚感到水質，都能幫助孩子平靜下來。考慮給孩子大量水的工作。為了創造這樣的體驗，你可以使用小的矩形盤，以至大型塑膠箱，就如床下放衣服的膠箱般大小。不必替膠箱裝滿水。為安全起見，膠箱可放在浴室的地板上，下面放一兩條毛巾，以確保安全。如果你有室外空間，也可以在外面玩。孩子會被水站迷住，在此可連續工作很多小時。當你趕起公司的工作時，給孩子水會成為你的救命草。當然，前提是孩子要在你的視線範圍內，並且你一點也不介意凌亂。這項活動類似玩水檯或感覺體驗檯。還可以每天加各種工具作擴展，如量杯、漏斗、篩、水泵、噴水瓶、畫筆、海綿和其他孩子會喜歡的東西。有些人加入肥皂，但會變得更滑。另外，確保為孩子穿適當的衣服，因為大家知道孩子有多喜歡玩濕身！完成後，用這些水來灌溉植物、洗手，甚至洗第一次碗。

所有這些玩水檯的工作，在保持孩子注意力集中的同時，當孩子倒水、轉移、擠壓、扭、倒滿、滴水和用喜愛的工具潑水時，還有助增強孩子的三指抓、手眼協調、核心力量和前臂力量。

清理的時候也非常令人舒緩和滿足，因為這是鍛煉所有大肌肉的機會。如果你有需要澆水的植物，則可以將花洒桶裝滿水，為植物澆水。海綿用來吸水也很好。海綿濕透之後，兒童必須運動肌肉將水擠出來。他們需要一次又一次重複，直到溢出的水都吸乾。然後毛巾可以掉入洗衣籃，放入洗衣機，再取到乾衣機，然後摺衣服。這些實際的、真實的應用程序，就是蒙特梭利工作。如你將這些工作加到日常生活中，蒙特梭利博士將為此感到榮幸！

日常生活教育

其他可以融入生活的日常生活教育材料包括：（不一定按此順序）

- 擠壓海綿
- 搓布和扭布

- 烘焙，動作包括：舀、量，攪打、掃、泵、篩和混合所有材料。當烘烤食品時，孩子可以畫出來和編寫食譜（用他們自己的獨特書寫表達方式，說出來和對過程進行排序。）甚至可以創建自己的食譜！
- 倒，乾或濕的物件也可，可用漏斗或篩
- 開閉
- 穿脫衣服，其中包括摺、扣、拉鍊和拉上拉落各種衣物，如襪、手套、帽、外套、褲，T 恤、鞋等等
- 綁帶和扣
- 洗手
- 洗腳
- 洗碗
- 清洗桌子和擦洗
- 洗植物
- 擦洗指甲
- 抹鼻子
- 梳頭
- 打掃
- 掌握工具，例如鎚、螺絲批、扳手、螺絲與螺母及其他日常生活用具

你的副廚師可以幫助你準備日常飯菜，只要確保有一個他們能觸及的工作地方即可。與往常一樣，確保所有東西均適合兒童使用。

確保孩子使用的所有工具都是安全清潔，並且適合他發展階段的。孩子用牛油刀就很容易搽和切東西。孩子在教室裏會使用削皮器、去芯器、榨橙汁器和各種其他工具。

飯前，孩子可以幫忙清潔餐桌和擺放餐具。飯後，孩子再幫忙清潔餐桌，掃地，用細掃、毛巾或海綿清潔椅子。

日常生活中學習如何拿着工具，蠟筆、鉛筆、剪刀，和大型方工具如凳、椅和踏腳凳之類的較大物品也可以融入你的日常生活中。

讓孩子幫助完成家庭的日常工作，使他們感到受重視，得到尊重和有成就感。他們的自信和責任感將有助於提高自尊心和自我價值感。所有這些日常生活活動都需要你一點耐心，但這是十分值得的。

所有這些經驗有助於發展鉗式握力（手指和手部的肌肉）以及前臂和核心肌肉群。當孩子體驗這些材料時，他們在秩序，專注力，協調性和獨立性方面會有更切實的體驗。

將數學和科學融入你的日常生活

在你流連於家中時，花點時間注意所有構成房屋的物理屬性。

用所有的感覺：

- 觀察形狀，顏色，色調
- 感覺質感，粗糙和平滑
- 聆聽所有聽得到的聲音，音量的動態變化（最輕聲，最響亮），聲音的層次（遠處，中間和近處的聲音），聲音的速度（快慢），節奏（聲音、語音和重複的模式），聽到聲音的質感或層次（許多人同時講話，垃圾車經過、警笛在鳴、鳥兒在唱歌，狗在吠）
- 觀察每個空間並注意氣味，你認為和甚麼有關，你聯想到甚麼
- 慢慢品嚐甜、酸、苦、鹹、苦和澀。
- 注意尺寸、形狀、高度、重量和數量上的差異
- 觀察和建立模式
- 大力反思你觀察到的內容

專注於對家中各種物理屬性作分類，分類時，你正在幫助改善孩子的秩序感和觀察力，信不信由你，你還在幫助他們建立數學基礎呢。（誰知道原來如此簡單？）

當探索環境時賦以口語，可增加孩子的詞彙量，並提高他們的表達和接收能力。將你突然感覺到的寫進日記，並撰寫有關的文章，為這項有趣的工作增加文學和藝術上的關注。

將語文融入你的日常生活中，確實非常容易和有趣

從開始失去記憶（我們有些人已是如此），然後忘記所有要做的可情。準備一疊紙，蠟筆和筆，請孩子寫下需去雜貨店、藥房及其他地方買的東西。

除非你的孩子熟練拼寫，否則你不必擔心拼寫。（這不是一種拼寫工具，它是一種有趣且輕鬆的方式來融入和鼓勵識字。）如果你的孩子年齡較小或拼寫一般，則可以說出這些單詞。例如：「我們需要更多牛奶，你可以在清單上寫牛奶嗎？」你的孩子可能會寫“milk”。檸檬可能是“lemons”，雞蛋可能是“eggs”。這些聽起來和寫單詞的方式都是完全可以接受的，應該鼓勵而不是糾正。

有些孩子可能還未對字母的形狀有概念，但可以寫線、點和破折號，然後向你讀出他們的清單。任何鼓勵孩子寫作的方式，都對孩子的讀寫能力發展有很大幫助。

讀書永遠不會讀得太多。對於兒童來說，一次又一次閱讀同一本書也是正常和健康的。對你而言是重複的，但這是增強和培養語文技巧的一部份，因此耐心等待並開始閱讀！

閱讀完後，可編寫自己的版本並畫圖加以說明，使書本栩栩如生。表演出來、唱出來、跳舞表達出來，然後變成表演，再透過視像會議表演給祖父母觀看。

鼓勵圍繞書本內容交談，可問這些問題

「你認為接下來會發生甚麼？」

「你會怎麼做？」

「故事開始時發生了甚麼？提提我」

「啊，你知道我健忘竹，故事中的人物有誰？」

「你最喜歡故事的那個部分，為甚麼？」

讀書可能是最令人最舒服的親子聯結的經歷，有助鼓勵終身閱讀。我們希望孩子將閱讀與愛聯繫起來。如果我們測驗他們，閱讀變成測試他們認識或識別甚麼，他們多數不會喜歡閱讀。給孩子讀書不僅可以提高語文能力，而且可以建立緊密聯繫、建立愛心和建立人際關係。

將藝術融入生活

我們在生活中都需要更多的創造力、創意和樂趣。創造力和想像力無法傳授，但可以培養和滋養。蒙特梭利寫道，想像力是智力的基礎。創作一件藝術品涉及很多事情。首先，我們必須考慮想要做甚麼，然後必須找到工具，找到一個工作空間，並將想法從腦袋傳到紙上。完成一件傑作後，我們需要清理並反思我們的作品。

藝術不僅僅是為藝術而藝術。藝術是強烈的，是許多技能的集合。因此，當孩子在解決問題，集中精神並鍛煉手肌時，他們還在創造新的神經網絡路線。他們還發展了手眼協調、自尊、自主權、個性和自信心。

藝術不僅僅是創造。藝術融合了數學、科學、感覺、地理、語言等諸多方面。藝術充滿了智慧，所以給他們空間和自由去探索、創造，以致弄亂，然後清理。

不需要太多空間即可為你的孩子創建藝術教室。你需要給孩子可接觸得到的平坦表面。如果你擔心亂七八糟，把垃圾袋鋪帶地上用膠紙貼好，並放一張舊床單或毛巾，孩子弄亂了，你也不會感到沮喪。

每個孩子的安全都非常重要。不要過早將危險工具放在孩子的手中。從基本用品開始。確保每種材料都乾淨並且可以使用（鉛筆削尖，剪刀乾淨且鋒利）。

你可以幫助你的孩子學習以下技能：

- 畫圖
- 切割
- 黏貼
- 繪畫－繪架畫、水彩畫
- 雕塑－玩麵團泥膠、黏土、發現藝術品
- 編織－紙、籃、紙板。
- 縫紉
- 拼貼

每當你向孩子演示新工具時，記着要慢慢做，給他看到你在做甚麼。蒙特梭利教室的孩子經常使用剪刀、撒佈器、切碎器、牛油刀、針和多種工具。要確保小心和慢慢來。當你慢慢和細心的授課，又給孩子練習機會，你會對他們的能力感到驚訝。

你無需外出訂購或花很多錢，可以每週使用以下一種或兩種材料：

- 白紙
- 各種尺寸和重量的顏色紙
- 油彩
- 各種刷
- 各種印章
- 剪刀
- 膠水
- 木顏色筆
- 粉筆
- 釘書機/拆釘器
- 各種打孔器
- 紙碟
- 皺紋紙
- 吸管

藝術活動應該簡單，不受他人威脅，而且開放有界限。在蒙特梭利之地，我們重視藝術創造過程，成不是成品。讓你的孩子融入過程，他們要重做他們的作品幾次也可以，而毋須我們告訴他們該怎麼做。讓他們在不告知他們該怎麼做的情況下，重新訪問他們想要的藝術。

- 「你是怎麼做到的？」
- 「你首先做甚麼？」
- 「在開始之前你知道要做甚麼嗎？」
- 「給我講講你圖片的故事？」
- 「這有標題嗎？」
- 「製作此畫時你在想甚麼？」
- 「首先引起你注意的是甚麼？」
- 「這作品的色彩你注意到甚麼？」
- 「這作品中是怎樣使用線條和形狀的？」
- 「你能解釋每件作品的主題是甚麼嗎？」
- 「這些畫你會描述為現實還是抽象？」

向前進

我們提供了很多想法。但記着，孩子與親人一起吃飯，自由玩耍，又有人與他一起朗讀，這樣孩子在學術、社交和情感發展都很有益。做了這三件事，你不會出錯。

本節中有關三至六歲兒童的主題是一個旅程的開始。當你建立好自信和常規，你可能想給孩子更多學術方面的經驗。這方面的資源多不勝數，到時取獲得很容易。

與這年紀孩子共渡時光是令人謙卑和鼓舞人心的，有時很有挑戰性，但始終值得。孩子正向我們學習如何成為人，並實實在在的成為社區的重要成員。現在該社區就在你家。每次與你互動，無論是有計劃的和無計劃，我們都在上一堂課。即使我們犯了錯誤，孩子也會無條件地愛我們。我們面臨當前的形勢，要做到最好，在充滿挑戰的情況下，展現人類的最佳狀態。有時這並不容易。然而，現在就是你和孩子生命中最重要時刻。

記着，對你和他們來說，這個新常态將需要一段時間才能適應。你損失了很多，但你的孩子也損失了。這對每個人都是痛苦的。但我們知道，如果一個孩子有一個愛護並支持他們的成年人，就可以從很多創傷中恢復過來。你是那個孩子的大人。他們很幸運有你。而你，親愛的人類，很幸運能擁有他們。

作者：蒙珍娜 (Jana Morgan Herman)

珍娜作為母親、老師和老師培訓師，熱愛蒙特梭利近 30 年。她的孩子從 18 個月到高中都在蒙特梭利就讀。她是河內 VMAT 教師培訓中心（MACTE 認證）總監，還為另外四個 MACTE 認證教師課程執教。她於多個國際會議演講、是家長教育導師、教練和顧問。她擁有文學學士學位和蒙特梭利教育碩士學位。她完成了 RIE 第一階課程、NCMPS 教練培訓，正面紀律導師文憑。她的文章在 *Montessori Life*, *Tomorrow's Child*, and *Trillium Montessori* 發表。珍娜與家長、老師和學校合作，幫助他們在家庭或學校環境中加深對蒙特梭利原則的實踐的理解和實施。你可以通過她的網站與她聯繫 www.montessoriwithjana.com 或電郵至 montessoriwithjana@gmail.com

作者：彭薩拉 (Sara Bloomberg)

彭薩拉 MA Ed 是 Protea Montessori Consultants 和 Orange Tree Montessori Play Group 的負責人。薩拉是 AMS LGBTQIA+ 教育工作者關係小組主席、Duhovkha 蒙特梭利教師教育課程的培訓師、聖奧古斯丁蒙特梭利公立學校幼兒部的負責人，也是紐約 Battery Park Montessori 的創始總監。薩拉曾於 West Side Montessori 教師教育課程中擔任數學講師和視學顧問。薩拉曾為紐約和佛羅里達的學校提供諮詢。薩拉是 LGBTQIA+ 的節目主持人、作家和活動家。薩拉非常熱衷於與教育者和父母合作，以幫助他們支持和指導 LGBTQIA+ 幼稚園和初小的兒童和教師。
<https://proteamontessoriconsultants.com>

譯者：邱振明 (Ralph Yau)

香港蒙特梭利研究及發展學會創會人、香港兒童無限學校教師教育課程（美國蒙特梭利協會 AMS 隸屬）總監及講師、AMS 0-3 歲及 3-6 歲執照教師、教育顧問。香港大學畢業後，先任教中、小學，後任職無線電視新聞部記者和主播。到長子出生，再重投教育，融合中西教育法，致力培育兒童、教育家長及培訓教師。在香港開辦首個國際蒙特梭利教師教育課程及家長教育課程，於各地華人社區講學。並於國際蒙特梭利會議，將香港家長教育及中西教育共融經驗推廣至世界。堅持知行合一，指導成人之餘親力親為引導兒童成長。文章刊於 AMS Montessori Life，為多間傳媒撰寫專欄，包括馬 am730、信報、灼見名家傳媒、Ohpama 網站及思考香港傳媒。
www.infinitychildren.com