

抗疫在家教养蒙特梭利 3 至 6 岁孩子

(蒙特梭利家长抗疫求生指南扩充版本)

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

(An expanded version of Montessori Parent Coronavirus Survival Guide)

蒙珍娜与彭萨拉合著 (Jana Morgan Herman & Sara Bloomberg)

邱振明译 (Ralph Yau)

教养提示

我们研究细节前，放下设置家具、订购美术材料、打开孩子老师的电邮或者尝试与邻居保持同步等等，先停一停，深呼吸。尝试深呼吸，接下来几星期，甚至不知要停课多久，将之视为你和孩子共建美好回忆的机会吧。有一天，当一家人聚在一起回顾这些经历时，会充满喜乐和爱心。

当一家人一起开始这段旅程，先对自己好一点。对周围的人、伴侣、孩子以及家族成员要有同情心。未来几星期，你可能会遇到一些事情，进展得并不顺利。那时深呼吸很重要。吸气时注意吸气，呼气时注意呼气。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独，但事实并非如此。其他人也有同样的感受，可以寻求他们帮助。

用点时间活在当下。人生总有如意不如意时，先抽身看看，一切还是会顺利向前。留意一下当中发生了什么事，会达致这一刻，纵横交错而又完整的这一刻。在那一刻，可以记下所做的事、使用的语言和导致这一刻出现的原因。以后遇到此情此景，就有经验可参考。

现在是时候查看你的日程表并分配好时间了。听起来有些陈腔滥调，但是除非能照顾好自己，否则难以令人感受到你积极的一面。你是应该有时间照顾好自己。每天抽出一段时间坐下来，喝杯茶、洗个澡、读几页喜欢的书，或者与伴侣朋友谈天说地。即使你感到很烦恼的时刻，照顾好自己、放下自己，令自己与孩子一起的时候能完全投入。

你手头上的事情真多！要确保人人都安全，打理好家头细务，按时完成工作，能与上司作视像通话 – 要做事情很多！也许你可以挤出一点时间，反思与孩子的时光。许多蒙特梭利老师都写日记，反思每日遇到的挑战和成功之处。有时只是一句话，有时是连续多页，思考事情进展顺不顺利。到将来回复正常，这样的实践对你仍是很有帮助的。

需要问自己和反思的问题可能是：

- 在思考你的每一天时，有什么进展得良好？
- 有什么可以做得更好？
- 有那些需求未得到满足？
- 可以做什么来满足自己 / 孩子的需求？
- 可以做什么来帮助孩子满足自己的需求？
- 接下来的几天有什么想法？

除了要对自己仁慈一点之外，还要了解不应试图取代蒙特梭利老师，平常照顾孩子令人尊敬的老师。尝试复制老师你觉得他会做的，对事情没有帮助。空间不一样，孩子也不一样，你的期望应该也要不一样。

最重要还是要有幽默感，包括笑看自己，即使重大错误正现。大多数蒙特梭利老师都明白错误令人知道要谦卑，错误给我们上最实贵的一课。亲自示范如何取笑看自己，孩子观察到，也是他们宝贵的一课。他们越看到你犯错，然后感受到你轻松愉快地处理，并不断向前看，就越了解犯错是生活中的常有的部分。

看得见的日程表

当有界限和秩序，三至六岁的儿童会茁壮成长。他们需要安全感和一致性。不管孩子是否在蒙特梭利学校就读，孩子通常都会经历某种日程。日程表有助孩子感觉轻松。看得见的日程表，孩子查阅得到，就感觉到生活更能预测。家庭日程表与上课日程表相似，对孩子是有利的。制定日程表也可以是一件愉快的家庭活动。

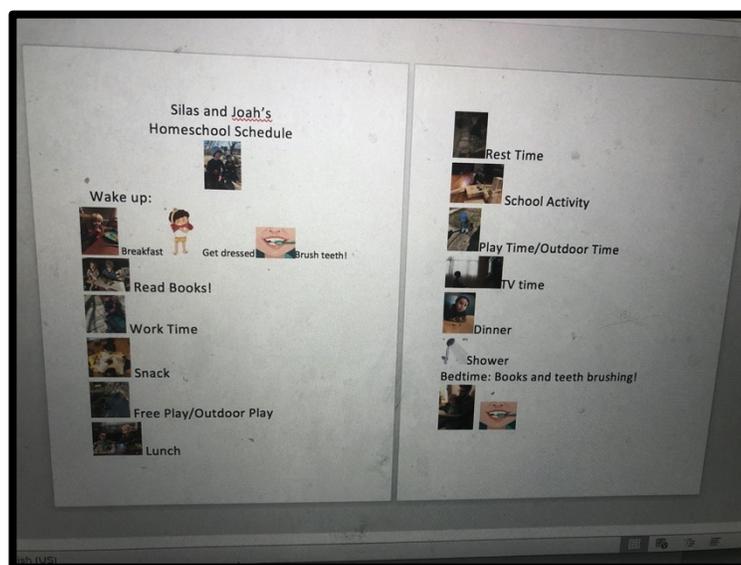
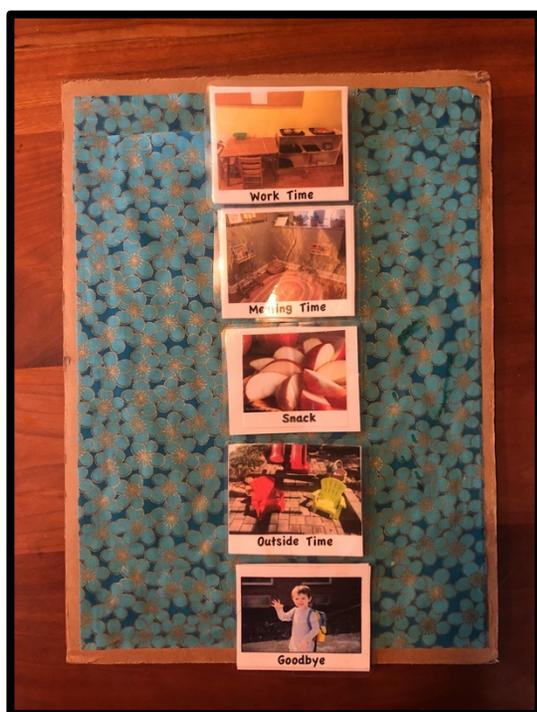
看得见的日程表的制订方法有很多。其一是请孩子将一天发生的特定事件画下，以视艺来代表事件。例如，孩子可能划一个人躺在床上，醒来，就在另一张纸写“醒来”。接着在另一张纸画自己刷牙，再另一张纸写下“刷牙”。（注意你孩子的语言发展阶段。许多孩子尚未发展至正确拼写词语，这没大问题，这跟蒙特梭利博士的哲学一致，要跟随孩子的发展。）一些家庭会记录日常仪式，例如起床、刷牙、食早餐、工作时间、午餐、

放松时间、户外时间、洗澡、晚餐和就寝时间。注意日程安排不可过多，否则会使孩子透不过气。

另一种制订日程表方法，是拍下孩子一天活动的照片。如果有打印机，印出图像并由孩子写下相应的标签。另一种好方法，是在报纸杂志找所需的图像，由孩子剪下或撕下图像并制作匹配的标签。

结集了一天中最重要的图像和标签后，协助孩子自己组合起来，可以使用多种媒介来组合。如果孩子能缝纫，请他们将日程表各部份连起来。如果你有打孔器和纱线，孩子可在纸上打孔，然后用纱线穿起来。还有用万字夹（回形针）、钉书机和铁线，给孩子多方面体验，又锻炼小手肌。胶纸（胶带）和胶水用来贴日程表也是绝佳方法。

完成日程表后，与孩子找一个理想的位置来挂起。记着，孩子能平望到的，就是欣赏此珍贵艺术品的理想高度。



图片由 Meghan Murray 提供

有些家庭选择不制订日程表。他们觉得日程表有局限，不利孩子随意而为，压抑他们的热情。你比别人更了解孩子的需求，制订可靠的日程表会很有帮助，秩序通常能令孩子感到更安全。家庭与学校的日程表如相似，也有助于日后返学能顺利适应过渡。

常规和程序

开学后第四、五周左右，课室的孩子和老师会一起反思如何令社群运作更成功。老师可以说出留意到的事情来开始会议，说：“我注意到有些孩子行，有些则跑，我在想室内跑安不安全呢？”年长一点的孩子通常会答：“在室内跑并不安全，可能撞到某人而受伤。”另一孩子或跟着说：“我们不跑！”彼此间的交谈开始探讨如何一起努力确保人人安全。通常群组中较年长，四、五、六岁的，会反思自己的日常生活，以及如何确保人人安全。作为蒙特梭利老师，我们再正面积极地重组孩子的建议或程序，他们会听到正面的积极的意见，而不是负面消极的意见，以启发他们做到最好。

其他程序也可以是：

- 我们推椅子。
- 在开始新工作之前，先将工作放回原位。
- 手中拿着剪刀时要行路。

可开始与孩子讨论学习空间中的程序，问他们在家中需要那些程序。（记着跟三岁和跟五、六岁沟通的方式大为不同。）如果你仍需上班或留家工作，无法在白天建立这些协议，那么工作完等待一天中平静的时刻，才与孩子一起思考大家都同意的程序。

设置自己的空间

设置家庭空间时，不用外出购买任何东西，就用你已有的。孩子很有弹性，可以在任何地方工作。教室中，他们会躺在地板、在桌前，坐在椅上，在任何空间。无论剪贴板或一本大书放在那里，他们到处都能写和读。

看看家里有什么就用什么。大型纸皮箱非常合用，可用来存放和作为桌子，有盖或无盖的大塑胶盆也可以。孩子能平望到或更矮的架也很不错。桌椅很棒，但记着孩子随时随地都能玩任何东西。无论你打算使用那种材料作为桌子和储物柜，都请孩子在大家制定的区域工作。鼓励他们帮你清洁地方，然后邀请他们一起设计生活空间。

设置空间时，要确保考虑到孩子的不同发展需求。三岁的孩子无法达到五岁的可以达到的。三、四岁的能力与较年长的不同，须使用不同安全等级的不同材料。谨慎创建一个空间，适应家庭中不同的发展需求。给孩子的东西，试确保都是幼儿尺寸大小的、安全的和可以清洁的。

即使你的孩子未曾在蒙特梭利环境中生活，给他们一个自己清洁维护的空间环境，自会融入其中。如果你的孩子是经验丰富的蒙特梭利门生，那么他们已很有概念，熟悉如何将物品准确归位，知道拿出来工作是怎样，做完就将之原原本本的归位，为下一个使用者预备好。在教室里，他们自行清理混乱了的环境，他们都会清洁并抹干使用过的盘和杯。他们照料教室中所有事物，打扫架子、整理图书角、将衣服和午餐袋挂在钩上等等，对偌大的教室空间负责。

问问孩子如何照顾他们的环境，将建议纳入其中。在家学习的每一天结束时，协助孩子自己清理。确保地方和早上时一样，给孩子几个帮助清理的选择，他们喜欢打扫、擦拭，甚至操作吸尘器。

和家人一起反思生活是很健康的。你可和孩子作引人入胜的对话，做个榜样如何解决问题，并以正面健康的方式商讨。当中的程序，自会随着事情发展和生活变化而演化，一向也是如此。

我们还需要确保孩子有安全的生理环境，也要有安全的情感和智力环境。三至六岁的儿童具有不同的发展需求和能力。大家一路成长时，了解孩子的成长和智力状况对你和孩子都非常有帮助。

三至六岁的儿童生理上逐渐更独立。准备好一切，协助他们成功自己做到，自己能完成多少就多少，不用成人介入，这样对他们是非常有益的。给孩子时间和空间，以自己的方式完成工作，最是有益。他们打扫每一张碎纸或洗桌子没未到成人那么仔细，但只要他们能完成工作，感觉到自信心和自尊心大增，就是无价之宝。

以下是适合不同年纪的家庭杂项列表，可从中选择并开始将之融入日常生活：

适合各年龄儿童的家务		
2-3 岁	4-5 岁	6-7 岁
将玩具放入盒 书叠好在架上 将脏衣服放入洗衣篮 掉垃圾 搬柴 折叠浴巾 摆放餐桌 取尿布和湿纸巾 扫墙脚线的尘	喂宠物 抹去溢出液体 收玩具 整理床铺 整理卧室 灌溉室内盆栽 将干净的餐具分类 准备简单的小食 使用手持吸尘器 清洁厨房工作台 抹干和收拾餐具 消毒门把手	收集垃圾 折叠毛巾 打扫和拖地 从洗碗机取出餐具 搭配干净的袜子 除花园的杂草 耙树叶 薯仔或红萝卜去皮 做沙律 更换厕纸卷

【厨房】

有多种方法可以改动一下家居，先由厨房开始。在家不用设立一个蒙特梭利日常生活教育空间（供孩子在那里倒水、擦洗等），因你已有一个厨房！一个明智的起点是由雪柜开始。在学校，肚饿的儿童会自由吃小食。这种自由之所以起作用，有以下原因：

- 儿童多数喝水和食全谷物、新鲜生果和蔬菜。每种选择都是健康的，我们不必担心他们食什么。
- 所有的东西都可随时使用。在教室有类似厨房的小区域，孩子可随时使用。在家中厨房，你可以将给孩子的食物和饮品，放在雪柜和橱柜内其中一格，这样他们就可以在肚饿的时候照顾自己。

准备雪柜

- 使用雪柜最下面的几格，放一瓶水、一盒生果、一盒蔬菜，其他东西移走。
- 生果：柑桔是完美的。孩子可以轻松剥皮，练习这对孩子很好的技巧。锻炼孩子手和手指的力量很有价值，由于要用上一些时间剥皮，所以同时也加深了专注力。自己完成这项工作，还令孩子觉得独立。柑桔一次过可以成就三项蒙特梭利

重视的孩子发展的能力！香蕉也很完美，对于年幼的孩子，可以将香蕉切成两半或向他们展示如何切薄片，还可以演示如何把香蕉垂直地拉开三段。

- 蔬菜：任何形状大小的红萝卜都很好。典型的红萝卜可以刨皮、切片和切丁。白萝卜也很不错，容易生长，在北美，每年此时很适合种植。白萝卜可以刨皮和切片，放入在焗炉烘烤后就是理想的小食。

准备橱柜

- 最靠近雪柜的一个橱柜，把最底的一个柜内的物品放到其他位置。
- 放几个盛饼干的罐、一些小点心或沙律盘、小玻璃杯，还有小容器，内放叉、勺、涂酱刀和带锯齿的牛油刀。

记着，当孩子第一次感受到从未体验过的自由时，他们会大为运用！当你放好一小壶水时，孩子会喝得比以往更多！不是因为他们口渴，而是因为“他们可以自由喝！”别担心！当他们知道自由不会消失时，事情就会安定下来。为自己预备小食也是如此。

准备小食

我建议在第一周开始，引入例如生红萝卜片或小红萝卜。红萝卜片易于预备，最重要的是很便宜。家中只有大红萝卜？没问题，切成薄片即可。如能向孩子展示如何切成薄片来食就更好！

在学校进餐都在日常生活区，不带食物到其他区域。厨房是用来做饭和吃东西的，如果有饭厅，孩子也可在餐桌前坐好处理食物，然后清理，再返回厨房洗碗，或者至少要放餐具入洗碗机。

幼儿也可以帮助准备食物，甚至自己做。我的孩子一路都有在厨房帮忙，做适合他年纪的工作。18个月大的孩子可以洗碗、擦洗生果和蔬菜，添加和搅拌食材，甚至帮助煮饭！如果最后一个建议使你感到不舒服，给大家一点时间，慢慢逐步达致目标。

重视过程，而非制成品

记着你需要调整心态，对儿童来说，过程才重要，而非制成品。孩子的制成品不会像Pinterest网站的展示品般漂亮，没关系。如果希望孩子探索，我们必须鼓励（不是必要的赞美），然后控制自己为孩子改正的欲望。

制成品可能会破裂，弄出来食物外观可能会不尽如人意。但试想，如果你与你崇拜的人学习一项新技能时，他总是纠正你所做的一切，你可能不愿意继续尝试。蒙特梭利说，我们要与错误建立友好的关系。

放松并享受过程吧。

慢下来

无论你在厨房做什么，停下来思考一下如何放慢脚步。儿童经常会有挣扎的感觉，因为成年人做得太快，他们看不到成年人在做什么。如果你放慢脚步，给他们真正吸收这个过程，那么轮到他们时，就能把吸收到的大概做出来。如果他们犯了一个错误，请不要指出。下次有机会再做时，以相同的方式再次“授课”即可。

示范做，不是讲

另外，动手时尽量不要多说话。孩子习惯听我们说话，如果我们经常说话，他们会将注意力从手的动作转移到你的脸，那么就会错过要学习的动作。如果遇到棘手的问题，你是可以随时返回的，并于稍后再讲述多些细节。

在教室，当我引入一些活动到日常生活教育区时，我的目标是：能否设置到没有我，孩子也能自己做得好？能力因年龄而异，并会随着时间而改变。在我们的教室中有两岁半至六岁的孩子 – 技能和能力的差距很大！但是透过观察、反思和再修正，是可以设法满足所有孩子的需求，你也可以的！

家中其他部分，可考虑以简约主义组织。当孩子整天身处一个空间，组织是避免混乱的关键。孩子要从玩具箱找一件玩具，往往要把所有东西都取出，因此玩具很容易丢失或放错地方。当孩子玩完一件玩具想收拾时，却要收拾所有玩具，就很难有此耐性。

找一个早上，人人都精神奕奕，让你的孩子挑选四至六件最喜欢的玩具或材料，组织并展示出来。当孩子厌倦一些玩具，收起来换上另一些。向孩子保证，收起的玩具以后还可以使用。

将你选择的物品放在篮、托盘（可以使用饼罐等）或塑胶盒（大小如鞋盒很合适）。如果没有柜或架供存放物品，可以沿着壁炉、咖啡桌、书架顶部，甚至墙壁的边缘，来排列这些物品。

如果有一个小角落看书或往窗外望，孩子会很喜欢这里。你甚至可以放一个大盒作为图书角。孩子喜欢身处细小的空间，筑起要塞，或在细小而舒适的空间玩耍。

【卧室】

孩子的房间将成为休息、游玩和放松的地方。如果可以和孩子一起组织房间，那就去做。你清洁房间时，有些孩子可能会感到焦虑。如有此情况，让他们知道你在做什么，并听取他们的意见，看看他们认为什么最重要。衣柜的挂衣柱够不够低，给他们独立挂东西呢？抽屉是否顺畅，孩子可自己打开？地板是否干净，以便孩子清晨醒来时可以铺地毯工作而不用打扰别人？睡觉前有无台灯可供阅读和安顿下来？蹲下来，从孩子的水平高度看看，有什么可以帮助他们在卧室里独立活动。

【洗手间】

在家里，孩子可能习惯由你帮助大小便，或陪伴如厕。以前尽管是这样，但现在孩子整天在家了，而你也可能不一定是有空。

在学校，三至六岁的孩子大多自己去洗手间。开学的头几个星期，老师鼓励他们，并表示对每个孩子能独立很有信心。常常见到头三个星期，孩子就有此能力。如果老师要和陪每个孩子去洗手间，老师将无时间为二十四个孩子作单对单或小组教学！如果孩子惯了你陪伴，告诉他你相信他可以一如在学校独自上厕所，而你在附近随时可去协助他。给他们一张围着马桶的凳，坐在马桶时承托着脚。如果孩子不习惯便后自己擦拭，可示范如何取得数格厕纸，将其折叠至适合手的大小，再由前至后清洁身体。完成后，提醒他们用肥皂洗手。他们可能需要凳企高才能用洗手盘。当孩子能独立，与其说“做得好”，不如说出“我知道你做得好，感觉如何？”或者“这就是我所说的独立！”

如果你在观察环境并要更改什么，问问自己房间中的所有物品是否适合儿童使用。如果有不适合的物品，你可以移走吗？如果换成是你，给不可接触的东西包围着，不会感到舒服吧。当然还要避免孩子在电脑和其他大型易碎物品附近玩耍。如果你在房间摆放了可能容易弄破的小型或中型物品，这些物品又对你很有意义，你最好还是将之移至另一处。

过渡

当我们帮助孩子掌握全日要留在家的环境时，会希望他们经验到顺畅的日子，过渡过程中多支持对孩子很有帮助。沙漏计时器、煮蛋计时器、焗炉或微波炉计时器，是儿童

以视觉体验时间的绝佳方式。在学校孩子随时都能使用计时器。一些老师会提醒孩子，他们还有五分钟的工作时间，跟着将视觉计时器设置为五分钟，时间到就要开始清理。沙漏计时器非常棒，因为孩子可以在下一环节开始之前，准确地看到还剩下多少时间。如果孩子的工作到处分散，或者需要更长的时间收拾，那么你可以给他十分钟。你可以帮助孩子清理部分工作，但注意不要收拾全部。要有耐心，并要明白协助孩子完成任务，所需时间可能比你自来长很多。教育目标不是有效率，而是由孩子自己完成过程。

运动

三至六岁的儿童处于运动的敏感期，意味着需要尽可能多的活动。尽量给他们户外锻炼的机会，活动大肌肉对孩子帮助很大。这是他们工作的一部分，现时更形重要。如果有户外空间给孩子挖掘、探究岩石、搬砖、打理花园或扫地，就给你的孩子投入这些重要的肌肉锻炼吧。如果你住在公寓，可移动家具，使用扫帚、小扫把和地拖清洁地方 – 这些都大大帮助他们动动大肌肉！

感觉体验

三至六岁的儿童是感觉学习者，他们需要尽可能多的感觉体验。分享一些感觉体验的想法。来一个感觉漫步，给孩子一个篮，在大自然拾起物品把篮装满。返家后把物品摆放出来，然后根据形状或纹理分类。用蜡笔或铅笔描绘这些自然宝藏，拍照也可，为这次探索引入科学和艺术上的元素。旅程的最后一部分是把所有从大自然取得的物品送返大自然，供他人发现。

还有色彩探索和颜色分级漫步，与感觉漫步相似。这次特定漫步的目的，是要找到尽量多不同颜色的大自然物品。返家后铺在大床单或毛巾上，将颜色从最浅排到最深。在家中四处查看，找出与这些颜色匹配的物品。然后收拾好物品，第二天送返大自然。

声音感觉漫步也是非常宝贵又有趣的经验。这漫步路程更短但感觉更强烈。目标是静静地散步并记录所听到的一切。如果不能出门，可安静地坐一会，然后写下听到的声音。

有了这三种经验，便可以和孩子一起，以任何方式记录从头到尾的旅程。

沟通

随着你逐渐适应新安排，当中有起有落，但记着孩子与你处于不同的发展层面。孩子和我们一样在进展中，他们仍在学习如何在身处环境中找方向，他们可能不会以我们期望的方式面对现实。他们的大脑仍在发育，注意力较短，对话技巧和我们大不相同。儿童的思考方式非常具体，智力与成人不同。

儿童需要明确的范围。他们需要知道什么可以接受，什么不可以。当你向他们解释事情时，简洁的句子会更实用。你无需说得详细或发表讲道，要直接，要明白孩子需要界限。如果他们做出不安全的行为，你可以请他们停止。事实上，你绝对应该告诉他们，需要停止做你所不喜欢的行为。这不会吓到他们留下伤疤，或甚至要送去治疗的。实际上，这会让他们感到安全。大家沟通时，轻声说话是最有效的，不要对孩子大喊大叫或提高音量，改以轻声交谈来与他们沟通。蹲下来，这样你就可以看到他们的眼睛并轻声说话。听他们说的话，但要坚定不移地守原则。大多数蒙特梭利老师都不会与孩子有权力斗争。而我们不会放弃，态度很清楚，对孩子的期望是坚定一致的。

如有事情发生，以清醒的头脑去处理。如果你一股怒气或带着高能量走向孩子，他们会吸了这些能量再发出来，情况往往会迅速变差。保持冷静，在干预之前，试由一数到十。在平静与和平的情况中，当然会耐心和冷静。孩子需要时间和空间来完成思考。

从孩子的角度思考世界。原先他们在学校享有可预测性、自治和个性感。现在要留在家中面对新的情况。你可能要留家工作，无法如你所愿尽量给孩子足够的关注。在这种脆弱的情况下向前行很困难，要优雅有致地渡过这些微妙的日子可能更困难，倒不如先试试令自己和孩子轻松下来。

尽量多给孩子控制自己和拥有自己的生活，这很有帮助。尽量多给他们机会在生活中作出合理的选择。例如给他两个早餐选择。同样的想法也适用于服装 – 有两个选项，由他们任择其一。“你可以吃 X 或 Y。你可以选择。你要负责。你可以决定早餐吃什么！”

留在家中的父母

如果你是留在家中的父母，与留在家中同时要工作和抚养孩子的人，你的经历会有所不同。是不同，并不是容易。

独立

我将从考虑独立能力开始。你留在家中，并不意味着你应该全时间招待孩子，即使招待大部份时间也不应。现在的情况，很大机会是一场马拉松，而不是短跑。你想制订由你呼风唤雨的常规，往往是不现实且不能持续的。

在众多蒙特梭利教室中，你会看到一个房间只有一位成人，对着最 12 名儿童，而没有助手。其他班可能早上只有两个成年人。蒙特梭利教室经过专门设计，成年人的支持或指导很少。一旦确定了节奏、常规和期望，孩子就主要自己工作。我知道你可能认为你的孩子无法做到这一点。我在这里告诉你，他们也可以的，虽然也许不是立即就可以。每年开学都会有一个适应期，给孩子了解教室中的规则和期望，以帮助大家和平共存。此时成年人会更主导地重新导向孩子的行为，加强帮助孩子遵从基本规则，引导孩子释放能量，同时保持一致。因此孩子知道我们说的话，每次都是这个意思。在学校，老师与一大班学生一起工作，保持一致很重要，这不仅对于与老师一起工作的孩子，对于在旁观看事情的孩子也是如此。在家，有时父母会出于多种原因而让步（例如缺乏自信或感到疲倦），心想就“只此一次吧”，但这却可能会变成你要长期让步！

基本规则

如果你的孩子在蒙特梭利学校，我会给老师发电子邮件，索取教室的基本规则。如果你的孩子不是，则可以将基本规则分为以下三个简短的类别：尊重自己、他人和环境。如在家中有事发生，你又不确定该怎么做，问问自己是否遵循这三项准则。

谨记孩子需要郁动。如果你能带孩子外出，那就去做。他们可以在任何天气，都可整天在外玩。如下面“空气”部分所述，美国儿科学会建议每天至少 90-120 分钟的户外非结构化的游戏时间。游戏时间帮助孩子发展执行功能、解决问题能力、安全地冒险的技能，还有很多其他能力！在户外你会感觉到一切都是美好的。

但是在室内奔跑的孩子，可能会造成破坏，有时会不安全，虽然不一定如此。我会问问自己：“这样是不安全或只是很大声？”如果有危险，可将他们引导到户外。如果活动时太大声，可提醒孩子出去大喊大叫，但是你希望在室内将声音放轻，以免干扰他人。

在大多数蒙特梭利学校中，共享空间的准则，是在地毯或桌子上工作，用后清理收拾放回原位，才取其他东西。现在孩子整天留家玩耍，父母和照顾者如能执行此规则，混乱自会消除。我们鼓励父母在家的规则，要与蒙特梭利孩子在学校的一致。

地毯没有什么神奇之处，它只是定义了工作空间，让其他人知道地毯上的物品有人在使用，并帮助孩子放心，放在那里就没人会拿走它。

分享

本节最后讲讲分享。成人通常认为令孩子分享，会帮助他们没那么自私。但实际上令孩子分享，反而会使他们更加保护所拥有的东西。儿童会在保持较高的保护行为状态，以确保不会丢失自己拥有或正在使用的东西。起初孩子可能想放玩具在地毯上，不想放回架上，以保护自己的玩具。当你要求他们收起来，他们会说：“我还在工作。”我会回答：“听说你想保留它，但我们一次只能取出一件物件。当你不再使用它时，请先将它放回去，之后可以再取出的。”保持平静，让任何抗议的声音都像凉风拂过一样。我会说：“你自己收起来，还是需要我的帮助？”如果他们需要帮助，请帮助他们。他们会看看你是否一致的。在学校这样做的孩子，在家也可以学会这样做。孩子不必共享在探索中的工作，可请他人耐心等待，这包括同学或家中兄弟姐妹，他们会看到此规则适用于每个人。孩子知道如别人在做一份工作，不必担心自己没机会做，因为当这份工作放回架上时，自己就有得玩。保持稳定一致，各位朋友。

开始尝试用地毯两星期，给孩子放玩具（或“工作”，蒙特梭利人如此说），看看两星期后，孩子保护自己的行为有何改变。

你会在网上找到大量很好的资源，制作简单的蒙特梭利教具，给孩子在家中使用，不赘。Trillium Montessori 和 Montessori for Everyone 提供免费的材料和灵感，亦有材料供购买。我们也有更多建议，请参阅本书后面的部分。

即使你确实在自己的家建立了一个迷你蒙特梭利学校，我也不建议你每天“上课”超过3小时。放松、游玩，相处、投入爱好，阅读、娱乐、休息，一起做饭等等，你将获得非常棒的教育。

留家工作的父母

对于许多人来说，留家工作并要照顾孩子，无疑带来很多挑战。

虽然我不能保证会更舒适，但我可以说，如果我们专注于修改某些关键点，你就能处理得到。

首先，如果家里有两个人，显然你会轻松一些。注意这并不容易，但会较为容易。雇主也会明白员工正在家承担双重职责，对留家工作的新常态，一般都会支持或至少会宽容。如可能，与你的伴侣计划好，当一人与孩子互动时，另一人可专注于工作。在教室，

我们称之为“一个人向上，一个人向下”，意思是一位老师在教室四处走动，回答问题并确保孩子安全，而另一老师则投入上课（单对单或小组）。

你可以轮流。我的意思不是全部时间由成人控制着，蒙特梭利老师也不会这样。我们不会不断地与孩子接触。我们给孩子上课，或将孩子与教具联系起来，如果孩子自己（以及其他孩子）都无法解决问题，我们会进入这空间协助。有些老师的规则是“在我之前三个”，这意味着孩子应该设法先自己解决问题和面对挣扎，再问另外三个孩子，最后才找成年人。如果某一孩子无法做某事，通常其他孩子已经可以给予帮助。我们希望成为孩子最后才寻求协助的人，因为我们知道，人们如自己弄清楚事情，就会学得更深入。

但是如果你是唯一的成年人，该怎么办？好吧，别担心 – 也有很多类似的蒙特梭利学校！

准备好环境

在这两种情况下，我们都要做的是确保环境准备好，儿童所需的物资都有，再根据孩子的独立程度和能力水平，决定什么物资可让他们自行取用。

我们确保有纸、铅笔和铅笔刨，彩色蜡笔，纸巾或毛巾等供应，这样孩子可以尽可能地独立。

我们确保教具架整齐，井井有条，所有物品在每一天开始之前就已经准备好。

我们有桌子和地毯。如果你有一个孩子，需要一张地毯。地毯定义了工作区，并告诉其他人这是某人的工作。它可以帮助孩子保持工作井井有条，部件不会四散在地毯外。如果你没有小地毯，可以使用毛巾。在学校，三至六岁的孩子会展开地毯，工作完再卷起放在架上。如果你觉得合适，还可以向孩子展示如何折叠地毯和毛巾。

活动周期

正如之前的文章中提到，孩子遵循以下活动周期：

1. 取地毯
2. 展开地毯
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. 卷起地毯

如果是在桌上工作：

1. 选取工作
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

这些就是我们所说的“活动周期”。

当我们取出东西后，再将之归位时，状态应和原先取出时一样，为下一个使用者准备好。如果你的孩子在蒙特梭利学校就读，那么你可以并且应该提醒他们，如同在学校，一次可以做一件事，先收起工作，再选取其他工作。如果你的孩子没有上蒙特梭利学校，将需要一些时间学习这“活动周期”，但只要坚持，人人都做得到的。

保持一致

蒙特梭利老师知道必须保持超级一致，以令教室运作畅顺，因此我们必须提醒孩子注意这个周期，直到他们明白为止。保持一致的过程将非常有帮助。如果孩子因为想测试界限而拒绝收拾，我会说：“你可以收起它，由我收也可以，但是如果由我收，那就不再是选择了。”然后你可以“忙碌”地做点其他事情，看看孩子会否等一分钟后决定收拾。如果他最终收拾，那就太好了！如果没有，从容地拿起并将其放在架上。如果他不要，它就不会回来。如果他要求，我会冷静地告诉他，如果他同意在完成后收拾，以便为下一个人随时可使用，我会同意他再取出工作。

互相尊重

在蒙特梭利教室，孩子会希望得到老师关注，即使老师在投入工作。如老师在忙，孩子需要什么东西，必须……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，他们因而发牢骚或乞求，而你又因此作出回应，则教会他们只要发牢骚或乞求，你就会有反应。相反，学习如何坚定但和善，将有所帮助。

如果你工作时孩子来找你，可以给他们一个等待的讯号（你可以在美国手语 ASL 网站上查询）。如果他们发牢骚或乞求，你可以不理睬他们，直到你完成工作。或者你可以说：“我完成时会告诉你，如你这样，反而会用上更长的时间。我保证，我完成后会尽快找你。”然后真的要找他，如果你不找他，那就是在告诉他们你不会跟进，所以他们需要继续发牢骚或乞求以获得帮助。

毫无疑问，留家工作又要带孩子会大为不同。

除非你的孩子超级主动，否则你的工作时间需要逐渐调整，由每节 20 至 30 分钟开始，再逐渐延长。孩子只是有不同的需求，不是有些孩子更好或更聪明。孩子是不同的，和孩子相处，不用想太多经验是好是坏，只是不同。接受你的孩子，珍惜今次时机，以一种新颖而深刻的方式认识他们。所有行为都用来沟通。孩子也在适应这种情况，每个人都尽力而为。

由于你和配偶有工作安排，如果你有一个孩子，很多时是到晚上一起时，才能真正与他们互动。而有兄弟姐妹的孩子，他们会某种程度上自行一起游玩。在这新的留家工作场景中，没有兄弟姐妹的孩子将需要适应你忙于工作的情况。因此，他们也需要投入自己的工作，即使没有你的持续陪伴。你可以做得到的。你们都在努力适应这新情况，就清楚的和诚实的与孩子交谈。现在，当孩子在家上学，他们会像在学校一样，自己工作，而你也有工作要做。因此，有时你会与孩子一起，但有时你必须先完成工作，孩子需要等待才能与你交谈。

孩子总想在你身边，有时大家在同一房间，比安置孩子于另一房间容易处理。蒙特梭利在《家庭中的孩子》一书中写道，孩子喜欢与父母相处，因为他是如此爱他们！成年人经常为工作而忙碌，孩子感到伤心。父母虽然爱孩子，但无法一直招待他们。过去，尤其是如果你的孩子全天上学，很明显一星期中没有太多时间与你一起，所以现在他们会想，能与你一起多久就多久！你不是也会想每刻醒来时，都想与你最爱的人一起吗？确保自己有时间给孩子和工作，帮助孩子平衡这种需求。我建议你留出时间，也许于午餐和小食时间，一起准备食物，并在吃东西和收拾东西时多和孩子交谈。

以下是一个交谈例子

“妈妈，我想你和我一起玩！”

“哦，我很想，但我现在必须工作。在我工作的时候，你可以同时工作。”

“不！我不想！我要你！”

以下是我确认他们感受的方法。

“我知道你想！我喜欢和你在一起！我也喜欢当我们聚在一起，同时可以做自己的工作。我需要半小时来工作，然后我们可以一起吃小食。跟着我将再工作一会，再一起弄午饭，在院子里/在门廊上野餐。我会在时钟上留下一个贴纸，当长针到达贴纸位置，就是小食时间。”或者你可能会说，“我要先工作半小时，然后和你读一本书。”半小时后，如果你的孩子不专心，说：“如果你预备好，就一起读书吧，或者玩钓鱼游戏。”类似这些完美的“课”，你也可以故到。

蒙特梭利认为，让孩子看到成年人从事日常生活非常重要。我们煮饭、清洗、清洁、整理等都是课程。我们如何互动是一个课程。一切都是课程。生活就是一辈子的课。语言课程包括与孩子阅读和交谈，玩声音游戏，在房子里贴上标签，为孩子讲一个故事并让他们讲解，朗读、朗读、朗读。数学课程包括计算晚餐的餐具，折叠衣物时配对袜子，

测量食谱中的成分，测量洗衣皂，计算行到邮箱或车库的步数，计算每个房间的窗户以及将每个房间的所有窗户加在一起。明白了。

蒙特梭利相信，给孩子看到成年人日常如何生活非常重要。我们做饭、清洗、清洁、整理等都是在给孩子上课。我们如何互动是上了一堂课。所有事情都是在上课。生活是一堂课。语言课包括与你的孩子阅读和交谈，玩声音游戏，为家中东西贴上标签，为孩子讲故事并由他们画出来，朗读、朗读、朗读。数学课包括数算晚餐的银器餐具，折叠衣物时配对袜子，根据食谱量份量，量洗衣粉份量，数算行至邮箱或车库有几多步，数算每个房间的窗户，以及将每个房间的所有窗户加起来。你明白概念了吧。

教学应该要简单扼要，无需要过度解释

我可以坐在地上，在孩子旁边一起工作。毕竟在学校，他们也在朋友旁边的地毯上工作。如果他们无法抗拒想与你交谈，你可以说：“如果你不在我身边，会更容易工作吗？不必一定要我在身边的。如果你在其他地方工作，会令你更容易记着我要工作完成才能与你交谈，你可以去那里工作的。”

他们可能有点难过或拉长了脸。毕竟，他们爱你！

但是请记住，他们可以做得好。他们在学校每天都这样做！

你可以邀请他们考虑先要做什么：想涂颜色或玩橡皮泥？

在小食时间开始前约 5 分钟，可请他们把工作归位、卷起地毯或清理桌子。

小食后，提醒他们在 11:45，你俩一起收拾清洁，准备午餐。

如果他们打扰你，可重复说：“我完成工作后，会找你交谈。”

要始终如一。在学校，老师经常以这种方式交流。没关系的。孩子可以做很多事情！他们不必站在那儿等你。他们可以安静地观看或找一些事情做。

你可能想将一天的日程表写在一张纸上，没什么花哨的。我用小写字母写。在他们面前慢慢写下来，并在写下时说：“10:00 – 小食”。讲或说出单词，不要拼写。日程表中可能包含很大部分时间是“自己玩”或“午餐后休息或安静地读书”。在他们面前写作，有助于他们将文字与写作联系起来；这是一堂被动的课。这些是最好的课！当我们放慢脚步给孩子观察时，他们在学习，我们在教学。

如果你有兴趣学习更多如何处理行为和培养自律，Jane Nelson 的《正面纪律》是一本很棒的书。如能参加互动课程更好，正面纪律班是很值得的投资，参加这些活动的父母表示与子女的关系得到明显改善。

留家工作并育儿，每个人做起来都会不一样。别担心。这里没有路线图。对自己仁慈些，给自己灵活性，以成功适切自己家庭的需要。我们都没有示范答案，每个人都在尽力而为。亲爱的朋友，这已经足够了。

“大自然会分别出工作与游戏或办公与休息吗？看看溪流或生长中的树木不断活动，看看海洋的冲击力，地球、行星、太阳和星宿不断运动。所有生物都是在生活、运动、工作。从出生到死亡，我们的心、肺、血液不断运转又如何？他们有要求休息吗？即使睡时也没有不动。我们醒时或睡时，从没间断工作的心智又如何？”（玛丽亚·蒙特梭利，《你对孩子应有何了解》，Kalakshetra Publications，第 138 页）

睡觉

我们大多数人都睡不够。在我们匆匆忙忙的生活中，我们很少在应该睡觉的时候睡觉，也睡不够应睡的时间。有人为睡得少感到遗憾，有人则以睡得少为荣。

研究表明，睡眠不足对我们的记忆力、有效运作的能力和身体健康产生负面影响。美国儿科学会于 2016 年发布的睡眠指南建议，各年龄段最健康的睡眠时数，每 24 小时应最少和最多睡多久：

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

美国疾病控制和预防中心 CDC 建议 18 至 60 岁的成年人每晚需要睡眠 7 小时以上。

现在是养成睡眠好习惯的最佳时机！睡眠多方面帮助你和孩子。“值得注意的是，睡眠不足与许多慢性疾病和状况的发展和管理有关，包括二型糖尿病、心血管疾病、肥胖症和抑郁症。”

这些数字表明睡眠如何重要，这不仅对于你的身体健康，而且对于在这个异常压力时期的心理健康也非常重要。

因此，也许你需要调整你的规律。有些人把封城和孩子留家当作欢渡下雪天，就寝时间也颠倒。无论你的就寝时间已乱或未乱，我都鼓励你今次养成好习惯。

当我为孩子介绍新事物时，他们不一定会感到兴奋，我便从我学到的东西开始介绍，如可能就参考其他人和专家。

我会这样说：“我一直在学习，当我们在一起时应该做些什么。一个由科学家和医生组成的特别小组，研究身体的运作方式，为睡眠提供了指导。充足的睡眠将对你有所帮助，保持健康。我们将改变一点，以更容易睡得好。”

那么，你如何做到这一点呢？

有两点很重要：环境设置和常规。

令人睡得好的空间有某些共同点。一是灯光，在黑暗的房间中睡眠更好。

睡前先来一个好开始。

晚餐后我开始准备睡觉。

晚餐后，我的孩子帮助收拾清洁，也许玩一会儿。然后他们洗个热水澡，穿上睡衣，挑选三本书，其中一本通常是《晚安月亮》。

我们的常规是，在读书之前，喝一点水然后上厕所。这样做是因为似乎可以停止

“但我需要喝水或饮料”的对话，这种对话往往是在关灯时发生的。

我们关灯，开床旁的一盏小灯，发出柔和的光芒。如果旅行时灯光太亮，我们会用书挡住，或者将灯放在其他地方，即使没有柔光灯泡，也无需购买。

我们已经读了所有的书。

然后，如果你的孩子是一个容易入睡的孩子，则可以关床头灯。如果不是，他可整理床旁小篮内的书，15分钟内熄灯前，可安静地看书或读书。

重要的是，不要与孩子就以下任何话题交谈，他们以此令你继续陪睡：

- 他们有多爱你
- 如果他们口渴
- 如果他们不累
- 如果他们希望你留下来
- 如果他们想和你一起睡觉，“只是今晚”
- “或多一分钟”，“再多一分钟”，即使他们用上“请”这个字，有些好心的成年人会告诉孩子这个字是有魔法的词语。

你知道如何做了。

如果孩子从房间走出来，我每次都会安静地、充满爱心地带他们回到床上。如果你在这点上难以保持一致，那么孩子会继续离开房间。至关重要的是，除非你不介意他们与你一起睡觉（许多家庭和文化同睡无所谓，这是可以的），否则应该带他们回到房间，静静地帮助他们就寝。如果他们在哭，我会说：“我知道你很卧床休息有点难。我爱你的，我知道你也爱我，早上再见。”这就是我要说的。一些孩子将成长为诉讼人，因为我们看到孩子可以提出惊人的观点。不要与会收取无限费用的小律师商量了！另外，要了解此建立新常规，可能需要用几个晚上。实际上在学校，孩子适应新的期望，往往可能需时二到六周，因此如果孩子没有立即适应，不要以为自己失败了。要坚持到底。

如果你坚持使用，我保证它将起作用。我承诺。

由于我们知道美国疾病和预防中心建议三至六岁孩子睡 10-13 小时，晚上 8 点是合理的就寝时间。有些孩子很早起床，在这种情况下，我认为要求他们在房间玩到 6 点是公平的。这时他们可以玩独特的玩具，只要他们留在房间，就可以着色、唱歌或做任何东西。你可以设置闹钟。你有一个闹钟，他们也有，他们的闹钟会告诉他们什么时候可以在家中四处走动，以免打扰他人睡觉。要求他们遵守这一规则是公平的，也是很重要的一种礼仪。

现在可以为自己想想了。如果你的孩子睡 10 到 13 个小时，而美国疾病控制和预防中心说你需 7 个小时以上，那么你将 3 到 6 个小时的时间差 – 想像一下！

这 7 个小时必须让你发挥最佳状态。你的房间应该是黑暗的。它还应该没有电子设备。呼！这是真的。你可能需要风扇，或者听这样的棕色噪音：
https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=GrwTSN2Saak&feature=emb_logo

尽管你可以使用特别的眼镜来过滤电子设备发出的光，但所有这些微小的振动、光和叮叮声都是不可避免的，并且旨在引起你的注意。如果我们希望停止扫视手机，手机与我们之间的最小距离应为一米。更好的解决方案是上床睡觉时，将手机放在客厅。无论如何，选择当然是你的，这些只是建议。

剩下的时间，你有时间与朋友或亲人一起享受虚拟的欢乐时光，看电视，坐在后院赏月，或者与伴侣共度时光。

确保孩子正在睡觉，或者至少是在房里休息，你就有一些时间充电。

顺便说一句，世界上许多国家都有午睡，即使不睡觉也会休息。白天需要一个小时休息，或者至少让孩子小睡或休息，这也会给你带来休息时间。我强烈推荐。不睡觉的孩子可以在房里看书或着色。

总而言之，你们都需要睡眠，睡眠常规可以帮助你更易入睡。尝试一下。

空气

空气是生存所必须的，最关键的当然是呼吸！

当我们感到有压力时，呼吸会浅。

早期的人类，逃避捕食者的攻击时，呼吸是浅的，更多氧气由器官和肌肉转向用以逃生的系统，这在短期内是很好的。浅呼吸和激素皮质醇释放加强冲刺力。但是如长期如

此，浅呼吸会削弱人体系统的功能，皮质醇不断释放会削弱我们的免疫系统。研究表明，深呼吸有助身体恢复到中性状态，并改善整体健康状况。

与其他身体系统，例如内分泌系统不同，呼吸系统可以随意控制。你可以改变呼吸模式，对身心健康有益。

改变呼吸习惯很容易。找一个舒适的地方，闭上眼睛（当然，在阅读所有说明之后）。用横隔膜（控制呼吸的器官）吸气。慢慢地吸入尽可能多的空气，数一、二、三、四。屏住呼吸，再数到四。然后呼气，也是数到四，尽量将空气呼出。这呼吸练习重复一分钟。如果你尚未练习深呼吸，可以轻松设置计时器来开始。一分钟很棒，三分钟更好！令人惊讶的是，许多人很难注意呼吸三分钟。别担心，其实你可以注意三分钟，甚至更长的。Calm 和 Headspace 之类的应用程式均提供呼吸和放松运动。Calm 为孩子提供冥想，并为老师提供免费服务。

你可以随时随地练习呼吸运动，即使你周围一片混乱。你不必闭上眼睛！你可以单独或与家人一起做。你甚至可以在会议时、餐桌前、做饭时、或于洗手间做。

为了你的健康，每天深呼吸一次或两次，每次几分钟。

户外：另一种空气。我们在适应新的常态，似乎需要呆在室内。但是，除非医生另有指示，隔离并不意味着隔绝。如果可能，每天出门，即使只是走 10 分钟。对你的血压和整体健康有明显的好处。

你可能还记得关于美国儿科学会的建议，儿童每天要有 90-120 分钟的户外非结构化游戏时间。美国儿科学会的指南还列出了儿童在户外渡过的时间，对社交、情感和身体发育的许多好处。如果他们不能外出，那么在室内自由玩耍同样重要。

毫不奇怪，户外活动对成年人也有类似的好处。一个系统性研究指出每天 10 分钟在大自然界、散步或静观，对心理健康有益。

放下一切，走到外面或白天带孩子出去。如果你没有庭院，那么去散步，或在阳光照到的窗户附近设置一个种植的空间，添加鸟类或蜂鸟喂食器，甚至一个小鱼缸（例如金鱼）都不错。没有种子或室内植物？你可以用新鲜农产品来种植，薯仔、蕃薯、蒜头，还可能在厨柜的香料中找到一些种子，例如芫荽。做实验！看什么会发芽！

放慢脚步、呼吸、观察太阳每天升起落下的世界，抽出时间玩耍有助于我们安定下来。到户外或打开窗户，呼吸新鲜空气。

水

我们知道水对生命何等重要。水是我们摄取的最重要的营养素。正如美国国立卫生研究院的一项研究所述，水是唯一一种的营养素，没有它几天就会死亡。

水有助于维持身心健康。水有助于集中精力，减轻头痛程度和持续时间，对各种和健康相关的疾病都有帮助。

多喝水将有助每个人面对压力时状态更佳。长时间在家，我们可能想喝其他饮料，尤其是儿童。须饮多些水，而不是其他饮料，才有助整体健康。

当我们在家中建立环境以使孩子们更加独立时，他们会喝更多水，很简单这是因为他们有照顾自己的自由。我们建议将一小瓶水放在雪柜中的儿童能取到的矮架上。为了增加兴趣和变化，可以添加几片黄瓜、草莓、柠檬、西瓜、菠萝或其他生果入小瓶。

现在，对于不太科学的部分。蒙特梭利老师知道孩子喜欢水。他们会整天洗手，现在不就是最佳时机吗！你可以设置洗手工作，使用小桌子、茶几、凳及其他物品就可以，你甚至可以将 IKEA 厨房或其他玩具厨房转成洗手工作。你所需要的只是一个碗、一小块肥皂（酒店大小或切成儿童大小）、一个小水瓶或中号的杯来盛水，以及一块清洁抹布和手巾供抹干手。

当然，如果你不想特别设置，浴室或厨房洗碗盘也可以使用。我会扭紧浴室洗手盘下面的水掣，减少从水龙头流出来的水。这样水会流得较慢，容易控制。你可能需要一张小凳。在蒙特梭利教室里孩子喜欢做的还有洗碗。将凳放在厨房洗碗盘前，弄一点洗洁精给他们洗碗。在户外，如果有泥土，加点水变成泥泞，孩子喜欢在泥泞中玩耍。玩完后，用水喉冲洗干净。

当情况变得难以处理时，加水就可以令一切都会变好。

水的工作会令一些孩子感到非常舒缓。水声，质地，皮肤感到水质，都能帮助孩子平静下来。考虑给孩子大量水的工作。为了创造这样的体验，你可以使用小的矩形盘，以至大型塑胶箱，就如床下放衣服的胶箱般大小。不必替胶箱装满水。为安全起见，胶箱可放在浴室的地板上，下面放一两条毛巾，以确保安全。如果你有室外空间，也可以在外面玩。孩子会被水站迷住，在此可连续工作很多小时。当你赶起公司的工作时，给孩子水会成为你的救命草。当然，前提是孩子要在你的视线范围内，并且你一点也不介意凌乱。这项活动类似玩水台或感觉体验台。还可以每天加各种工具作扩展，如量杯、漏斗、筛、水泵、喷水瓶、画笔、海绵和其他孩子会喜欢的东西。有些人加入肥皂，但会变得更滑。另外，确保为孩子穿适当的衣服，因为大家知道孩子有多喜欢玩湿身！完成后，用这些水来灌溉植物、洗手，甚至洗第一次碗。

所有这些玩水台的工作，在保持孩子注意力集中的同时，当孩子倒水、转移、挤压、扭、倒满、滴水和用喜爱的工具泼水时，还有助于增强孩子的三指抓、手眼协调、核心力量和前臂力量。

清理的时候也非常令人舒缓和满足，因为这是锻炼所有大肌肉的机会。如果你有需要浇水的植物，则可以将花洒桶装满水，为植物浇水。海绵用来吸水也很好。海绵湿透之后，儿童必须运动肌肉将水挤出来。他们需要一次又一次重复，直到溢出的水都吸干。然后毛巾可以掉入洗衣篮，放入洗衣机，再取到干衣机，然后折衣服。这些实际的、真实的应用程序，就是蒙特梭利工作。如你将这些工作加到日常生活中，蒙特梭利博士将为此感到荣幸！

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：（不一定按此顺序）

- 挤压海绵
- 搓布和扭布
- 烘焙，动作包括：舀、量，搅打、扫、泵、筛和混合所有材料。当烘烤食品时，孩子可以画出来和编写食谱（用他们自己的独特书写表达方式，说出来和对过程进行排序。）甚至可以创建自己的食谱！
- 倒，干或湿的物件也可，可用漏斗或筛
- 开闭
- 穿脱衣服，其中包括折、扣、拉链和拉上拉落各种衣物，如袜、手套、帽、外套、裤，T恤、鞋等等
- 绑带和扣
- 洗手
- 洗脚
- 洗碗
- 清洗桌子和擦洗
- 洗植物
- 擦洗指甲
- 抹鼻子
- 梳头
- 打扫
- 掌握工具，例如锤、螺丝批、扳手、螺丝与螺母及其他日常生活用具

你的副厨师可以帮助你准备日常饭菜，只要确保有一个他们能触及的工作地方即可。与往常一样，确保所有东西均适合儿童使用。

确保孩子使用的所有工具都是安全清洁，并且适合他发展阶段的。孩子用牛油刀就很容易搽和切东西。孩子在教室里会使用削皮器、去芯器、榨橙汁器和各种其他工具。

饭前，孩子可以帮忙清洁餐桌和摆放餐具。饭后，孩子再帮忙清洁餐桌，扫地，用细扫、毛巾或海绵清洁椅子。

日常生活中学习如何拿着工具，蜡笔、铅笔、剪刀，和大型方工具如凳、椅和脚踏凳之类的较大物品也可以融入你的日常生活中。

让孩子帮助完成家庭的日常工作，使他们感到受重视，得到尊重和有成就感。他们的自信 and 责任感将有助于提高自尊心和自我价值感。所有这些日常生活活动都需要你一点耐心，但这是十分值得的。

所有这些经验有助于发展钳式握力（手指和手部的肌肉）以及前臂和核心肌肉群。当孩子体验这些材料时，他们在秩序，专注力，协调性和独立性方面会有更切实的体验。

将数学和科学融入你的日常生活

在你流连于家中时，花点时间注意所有构成房屋的物理属性。

用所有的感觉：

- 观察形状，颜色，色调
- 感觉质感，粗糙和平滑
- 聆听所有听得到的声音，音量的动态变化（最轻声，最响亮），声音的层次（远处，中间和近处的声音），声音的速度（快慢），节奏（声音、语音和重复的模式），听到声音的质感或层次（许多人同时讲话，垃圾车经过、警笛在鸣、鸟儿在唱歌，狗在吠）
- 观察每个空间并注意气味，你认为和什么有关，你联想到什么
- 慢慢品尝甜、酸、苦、咸、苦和涩。
- 注意尺寸、形状、高度、重量和数量上的差异
- 观察和建立模式
- 大力反思你观察到的内容

专注于对家中各种物理属性作分类，分类时，你正在帮助改善孩子的秩序感和观察力，信不信由你，你还在帮助他们建立数学基础呢。（谁知道原来如此简单？）

当探索环境时赋以口语，可增加孩子的词汇量，并提高他们的表达和接收能力。将你突然感觉到的写进日记，并撰写有关的文章，为这项有趣的工作增加文学和艺术上的关注。

将语文融入你的日常生活中，确实非常容易和有趣

从开始失去记忆（我们有些人已是如此），然后忘记所有要做的可憎。准备一叠纸，蜡笔和笔，请孩子写下需去杂货店、药房及其他地方买的东西。

除非你的孩子熟练拼写，否则你不必担心拼写。（这不是一种拼写工具，它是一种有趣且轻松的方式来融入和鼓励识字。）如果你的孩子年龄较小或拼写一般，则可以说出这些单词。例如：“我们需要更多牛奶，你可以在清单上写牛奶吗？”你的孩子可能会写“mlk”。柠檬可能是“lemns”，鸡蛋可能是“agz”。这些听起来和写单词的方式都是完全可以接受的，应该鼓励而不是纠正。

有些孩子可能还未对字母的形状有概念，但可以写线、点和破折号，然后向你读出他们的清单。任何鼓励孩子写作的方式，都对孩子的读写能力发展有很大帮助。

读书永远不会读得太多。对于儿童来说，一次又一次阅读同一本书也是正常和健康的。对你而言是重复的，但这是增强和培养语文技巧的一部份，因此耐心等待并开始阅读！

阅读完后，可编写自己的版本并画图加以说明，使书本栩栩如生。表演出来、唱出来、跳舞表达出来，然后变成表演，再透过视像会议表演给祖父母观看。

鼓励围绕书本内容交谈，可问这些问题

“你认为接下来会发生什么？”

“你会怎么做？”

“故事开始时发生了什么？提提我”

“啊，你知道我健忘竹，故事中的人物有谁？”

“你最喜欢故事的那个部分，为什么？”

读书可能是最令人最舒服的亲子联结的经历，有助鼓励终身阅读。我们希望孩子将阅读与爱联系起来。如果我们测验他们，阅读变成测试他们认识或识别什么，他们多数不会喜欢阅读。给孩子读书不仅可以提高语文能力，而且可以建立紧密联系、建立爱心和建立人际关系。

将艺术融入生活

我们在生活中都需要更多的创造力、创意和乐趣。创造力和想像力无法传授，但可以培养和滋养。蒙特梭利写道，想像力是智力的基础。创作一件艺术品涉及很多事情。首先，我们必须考虑想要做什么，然后必须找到工具，找到一个工作空间，并将想法从脑袋传到纸上。完成一件杰作后，我们需要清理并反思我们的作品。

艺术不仅仅是为艺术而艺术。艺术是强烈的，是许多技能的集合。因此，当孩子在解决问题，集中精神并锻炼手肌时，他们还在创造新的神经网络路线。他们还发展了手眼协调、自尊、自主权、个性和自信心。

艺术不仅仅是创造。艺术融合了数学、科学、感觉、地理、语言等诸多方面。艺术充满了智慧，所以给他们空间和自由去探索、创造，以致弄乱，然后清理。

不需要太多空间即可为你的孩子创建艺术教室。你需要给孩子可接触得到的平坦表面。如果你担心乱七八糟，把垃圾袋铺带地上用胶纸贴好，并放一张旧床单或毛巾，孩子弄乱了，你也不会感到沮丧。

每个孩子的安全都非常重要。不要过早将危险工具放在孩子的手中。从基本用品开始。确保每种材料都干净并且可以使用（铅笔削尖，剪刀干净且锋利）。

你可以帮助你的孩子学习以下技能：

- 画图
- 切割
- 黏贴
- 绘画 – 绘架画、水彩画
- 雕塑 – 玩面团泥胶、黏土、发现艺术品
- 编织 – 纸、篮、纸板。
- 缝纫
- 拼贴

每当你向孩子演示新工具时，记着要慢慢做，给他看到你在做什么。蒙特梭利教室的孩子经常使用剪刀、撒布器、切碎器、牛油刀、针和多种工具。要确保小心和慢慢来。当你慢慢和细心的授课，又给孩子练习机会，你会对他们的能力感到惊讶。

你无需外出订购或花很多钱，可以每周使用以下一种或两种材料：

- 白纸
- 各种尺寸和重量的颜色纸
- 油彩
- 各种刷
- 各种印章
- 剪刀
- 胶水
- 木颜色笔
- 粉笔
- 钉书机/拆钉器
- 各种打孔器
- 纸碟
- 皱纹纸
- 吸管

艺术活动应该简单，不受他人威胁，而且开放有界限。在蒙特梭利之地，我们重视艺术创造过程，成不是成品。让你的孩子融入过程，他们要重做他们的作品几次也可以，而毋须我们告诉他们该怎么做。让他们在不告知他们该怎么做的情况下，重新访问他们想要的艺术。

- “你是怎么做到的？”
- “你首先做什么？”
- “在开始之前你知道要做什么吗？”
- “给我讲讲你图片的故事？”
- “这有标题吗？”
- “制作此书时你在想什么？”
- “首先引起你注意的是什么？”
- “这作品的色彩你注意到什么？”
- “这作品中是怎样使用线条和形状的？”
- “你能解释每件作品的主题是什么吗？”
- “这些画你会描述为现实还是抽象？”

向前进

我们提供了很多想法。但记着，孩子与亲人一起吃饭，自由玩耍，又有人与他一起朗读，这样孩子在学术、社交和情感发展都很有益。做了这三件事，你不会出错。

本节中有关三至六岁儿童的主题是一个旅程的开始。当你建立好自信和常规，你可能想给孩子更多学术方面的经验。这方面的资源多不胜数，到时取获得很容易。

与这年纪孩子共渡时光是令人谦卑和鼓舞人心的，有时很有挑战性，但始终值得。孩子正向我们学习如何成为人，并实实在在的成为社区的重要成员。现在该社区就在你家。每次与你互动，无论是计划的和无计划，我们都在上一堂课。即使我们犯了错误，孩子也会无条件地爱我们。我们面临当前的形势，要做到最好，在充满挑战的情况下，展现人类的最佳状态。有时这并不容易。然而，现在就是你和孩子生命中最重要的时刻。

记着，对你和他们来说，这个新常态将需要一段时间才能适应。你损失了很多，但你的孩子也损失了。这对每个人都是痛苦的。但我们知道，如果一个孩子有一个爱护并支持他们的成年人，就可以从很多创伤中恢复过来。你是那个孩子的大人。他们很幸运有你。而你，亲爱的人类，很幸运能拥有他们。

作者：蒙珍娜 (Jana Morgan Herman)

珍娜作为母亲、老师和老师培训师，热爱蒙特梭利近 30 年。她的孩子从 18 个月到高中都在蒙特梭利就读。她是河内 VMAT 教师培训中心 (MACTE 认证) 总监，还为另外四个 MACTE 认证教师课程执教。她于多个国际会议演讲、是家长教育导师、教练和顾问。她拥有文学学士学位和蒙特梭利教育硕士学位。她完成了 RIE 第一阶课程、NCMPS 教练培训，正面纪律导师文凭。她的文章在 *Montessori Life*, *Tomorrow's Child*, and *Trillium Montessori* 发表。珍娜与家长、老师和学校合作，帮助他们在家庭或学校环境中加深对蒙特梭利原则的实践的理解和实施。你可以通过她的网站与她联系 www.montessoriwithjana.com 或电邮至 montessoriwithjana@gmail.com

作者：彭萨拉 (Sara Bloomberg)

彭萨拉，MA Ed 是 Protea Montessori Consultants 和 Orange Tree Montessori Play Group 的负责人。萨拉是 AMS LGBTQIA+ 教育工作者关系小组主席、Duhovkha 蒙特梭利教师教育课程的培训师、圣奥古斯丁蒙特梭利公立学校幼儿部的负责人，也是纽约 Battery Park Montessori 的创始总监。萨拉曾于 West Side Montessori 教师教育课程中担任数学讲师和视学顾问。萨拉曾为纽约和佛罗里达的学校提供咨询。萨拉是 LGBTQIA+ 的节目主持人、作家和活动家。萨拉非常热衷于与教育者和父母合作，以帮助他们支持和指导 LGBTQIA+ 幼稚园和初小的儿童和教师。
<https://proteamontessoriconsultants.com>

译者：邱振明 (Ralph Yau)

香港蒙特梭利研究及发展学会创会人、香港儿童无限学校教师教育课程 (美国蒙特梭利协会 AMS 隶属) 总监及讲师、AMS 0-3 岁及 3-6 岁执照教师、教育顾问。香港大学毕业后，先任教中、小学，后任职无线电视新闻部记者和主播。到长子出生，再重投教育，融合中西教育法，致力培育儿童、教育家长及培训教师。在香港开办首个国际蒙特梭利教师教育课程及家长教育课程，于各地华人社区讲学。并于国际蒙特梭利会议，将香港家长教育及中西教育共融经验推广至世界。坚持知行合一，指导成人之余亲力亲为引导儿童成长。文章刊于 *AMS Montessori Life*，为多间传媒撰写专栏，包括 *am730*、*信报*、*灼见名家传媒*、*Ohpama* 网站及 *思考香港传媒*。
www.infinitychildren.com