

1~3 歲的生活分享~今天中午吃什麼?

◎ 莊建宜 老師

一早，老師將今天中午要吃的菜放在籃子裡，小朋友陸續進教室後，很快的就有一堆人圍在桌前，'研究'著今天要吃的有什麼東西。老師加入後，開始告訴小朋友每一種菜的名稱，一兩歲的小孩正值命名敏感期，最喜歡學習事物的名稱，所以老師慢慢的、不斷重複的說，更讓大家都有機會摸摸看+聞聞看，並感覺各種蔬菜的重量和質感，藉由全感官來吸收這個物品的本質。

介紹完名稱後，老師把這些菜變成一組組的工作，要幫忙的小朋友就去洗手、穿圍裙。

接下來，有人幫忙洗菜，這是小小孩最熱門的工作，拿著一個小刷子，把菜來來回回刷了幾十遍，所以記得千萬要選根莖類的菜；有人幫忙拔菜，基本上任何葉菜類都可以，只要不要求完整，但只要經過仔細的示範，孩子也會拔的越來越有技術；有人在幫忙切菜，通常豆腐類，兩歲左右，坐的住的小孩就可以幫忙，但其他菜就要兩歲半以後，力道及耐力才夠。

今天剛好有玉米和竹筍，老師特地買了仍包著外皮的原始模樣，當一層層皮剝下，小朋友好奇和興奮的眼光，就讓老師感覺跑了大半個市場的辛勞一掃而空。

一切就緒，處理好的菜就端進廚房請阿姨幫忙料理。小朋友也繼續各忙各的工作。

團體活動時間，一兩位小朋友自願來幫忙鋪桌布，發碗、筷、湯匙。桌上還放了小朋友插的花喔！

從戶外玩回來後，準備洗手吃飯。唱完謝飯歌，老師介紹今天煮出來的菜是什麼，也謝謝幫忙的孩子們。吃飯時，由於對自己切的紅蘿蔔擁有特殊情感，不知不覺就吃了不少，還忙著告訴其他孩子說：這是我切的，很好吃喔！

這是在一到三歲幼兒團體的教室每天早上所進行的活動。

我們主要是透過日常生活練習，特別是食物準備的工作，讓孩子透過真實生活來學習。

食物準備的工作包含了一個文化的各個層面，孩子可以吸收到所在地區的生活方式，飲食特色等。從準備到製作食物，孩子更透過語言和動作，將所經驗到的事物吸收融合為自己的部份。以一個『做饅頭』的工作來說，從材料的準備和介紹，孩子認識到麵粉+發粉+紅糖+水，在製作的過程當中，攪拌、揉麵糰等詞彙就在做的當中，孩子學會運用這些語言。

孩子從嬰兒時期起看到大人準備食物，會走路以後，孩子的雙手可以開始做更多的事，食物的準備通常是他們最感興趣的項目。孩子透過雙手實際操作，經驗到麵粉+水+發粉而變成饅頭的整個過程。

之後的收拾整理工作，也讓孩子學習照顧環境的方法，如何將灑出的麵粉掃乾淨，並將工作收拾好放置回原處，讓下一個人也能使用。

食物準備工作基本上涵蓋了日常生活練習的工作的各個部份，也就是照顧自己+照顧環境+優雅和禮儀+搬動物品。

運用日常生活練習的工作來串聯小小孩一天的活動，是幼兒團體生存的不二法門。在孩子有實際的生活經驗後，產生溝通的需求，才會對語言的學習有興趣，這時再透過分類的實物(真實的物品)，實物和圖卡配對，圖卡和書來教導孩子，孩子自然充滿興趣。

日常生活練習的工作也提供孩子許多不同的動作練習，我們更可以就孩子較不熟悉的部分，將其動作獨立出來，運用感官操作的工作，讓孩子可以依照自己的需求不斷重複練習。

日常生活練習也提供了有智性、有目地的動作，就是受到智慧所引導的動作，透過做這些活動提供孩子基本的一些感官經驗，來幫助他們更瞭解生活的概念，例如：倒水時，倒太多水就會溢出來，倒得少就不會。

日常生活練習的工作要跟環境中真實的需求結合：窗戶髒了才需要擦，水倒出來就要拿抹布；要坐下時，可以搬椅子到需要的地方。

透過日常生活練習的工作，孩子學習當地文化，並對自己的團體出一份心力，並真正成為其中的一份子。而我們所能提供孩子的幫助，就是準備一個適合孩子工作的環境，不僅有孩子高度的桌椅，工作櫃，更有符合孩子尺寸的各種用具，讓孩子不是玩一玩拌家家，而是真正能在工作中獲得滿足和成就感。

蒙特梭利的精神在於讓孩子動手做，從做中培養孩子的獨立性+自信心+專心度。所以重點不是在教孩子如何做出好吃的麵包或如何將地板擦乾淨，而是透過食物準備的工作，讓孩子結合生活與學習。由食物準備的工作帶出日常生活練習的各部分，再延伸到語言，動作，藝術，音樂等層面。