

【童途有你】幼兒家長講座系列（一）

促進心智發展及建立自信



家庭健康促進中心
Family Wellness Centre

賴潔儀（臨床心理學家）
施倩俐（註冊社工）

幼兒心智發展

認知發展



幼兒心智發展



兩至六歲學前兒童的成長發展



認知發展

- 認知 - 大腦對於訊息的儲存，取出，處理
 - 注意力
 - 記憶力
 - 問題解決能力
 - 抽象思考能力
 - 計劃、組織能力
 - 認知發展
 - 獲取新知識的歷程
- 



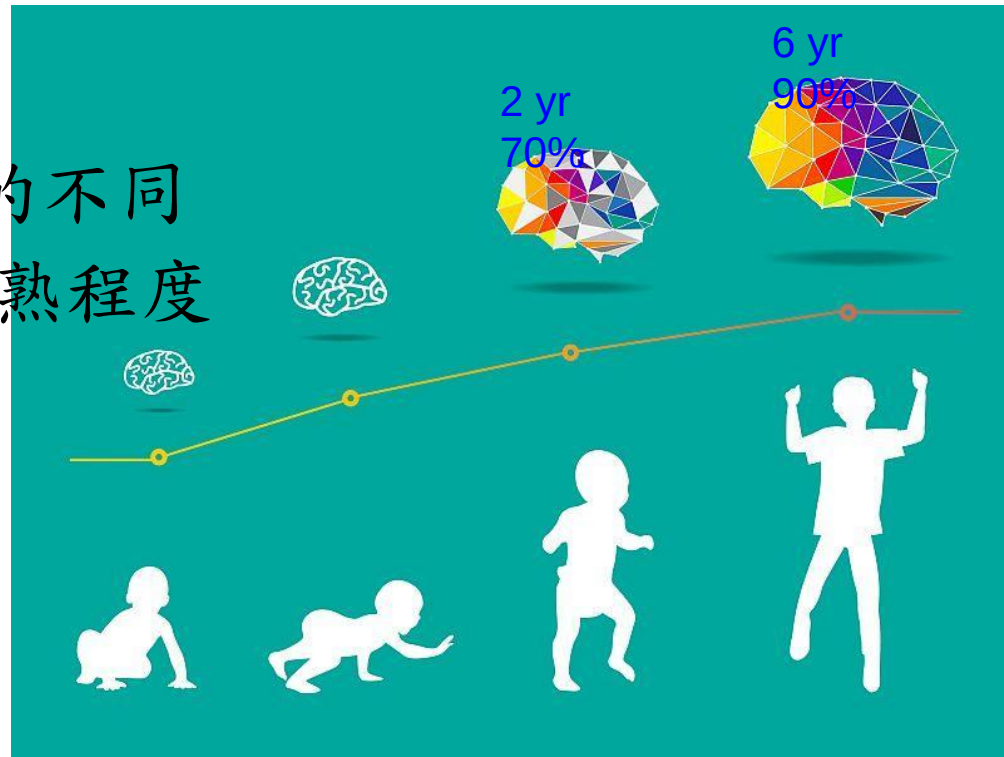
認知發展

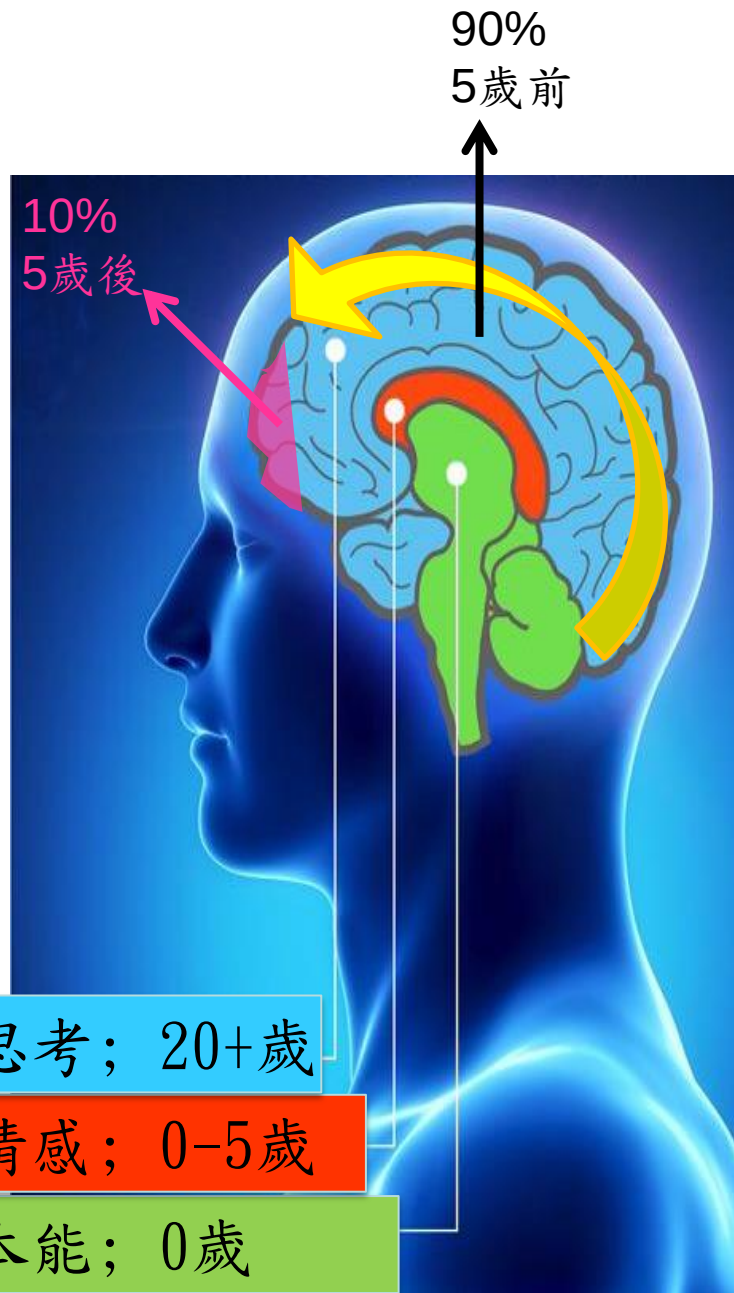
- 皮亞傑 Piaget

- － 認知發展受成熟和環境的交互影響

成熟

- 小孩 ≠ 小型的成人
- 不單是量的不同
- 也是質(思考模式)的不同
- 認知受制於生理成熟程度





黃金時期

(關鍵期假說

Critical Period Hypothesis

1. 感知系統(視覺、聽覺)
2. 語言
 - 不同於成人學習
3. 認知功能
 - 注意力
 - 1歲->1分鐘
 - 記憶力
 - 5-6歲
 - 複述5個數字
 - 聽完故事重述3個環節

認知發展

- 皮亞傑 Piaget
 - 認知發展受成熟和環境的交互影響

環境

- 認知發展是適應世界的過程
- 小孩按自己的認知結構(基模)來了解世界
- 當基模與體驗的世界有矛盾，主動改變認知結構 = 新知識
 - 同化：改變既有基模
 - 調適：建立新基模 -> 太多做成壓力
- 關聯性：新資訊的獲取建構於舊有的基模上



認知發展

- 皮亞傑 Piaget

- 主動的建構過程 (active construction process)

- 幼兒扮演主動的角色
 - 要瞭解事物就要行動
 - 小科學家

行動 -> 觀察 -> 發現因果 -> 建構知識

- 自主探索 + 親身體驗 > 認字、被動灌輸

“能記住所「讀到」的百分之十，
能記住所「聽到」的百分之二十，
能記住所「看到」的百分之三十，
能記住所「聽到及看到」的百分之五十，
能記住所「說過的話」的百分之七十，
能記住所「說過並做到」的百分之九十。”

皮亞傑 Piaget - 認知階段

- 階段順序不變，但發展速率因人而異



感知肌動期

0-2歲

- 掌握實物



準備運思期

2-7歲

- 掌握符號



具體運思期

7-11歲

- 就具體事件作邏輯推理



形式運思期

11歲-青春期

- 抽象思考
- 就假設作推論





感知肌動期

0-2歲

- 利用感覺、動作來學習
- 探索環境的好奇心
- 由本能性的反射動作到目的性的活動
- 簡單的因果關係
- 物體恆存





準備運思期

2-7歲

- 開始運用語言、文字圖形較抽象的符號
- 能思維但不合邏輯，不能見及事物的全面
- 分類、順序
- 思想限制

自我中心



擬人化思維



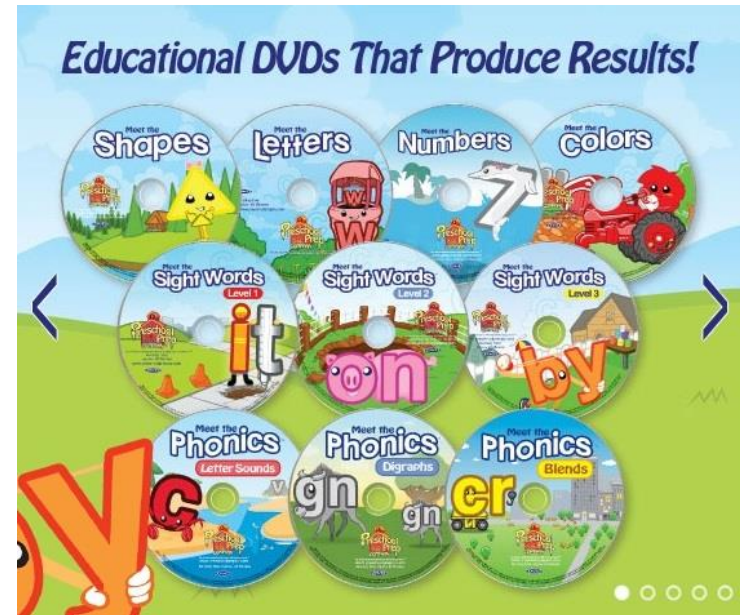
欠缺守恆概念



認知發展



閃卡



英語教材

認知發展



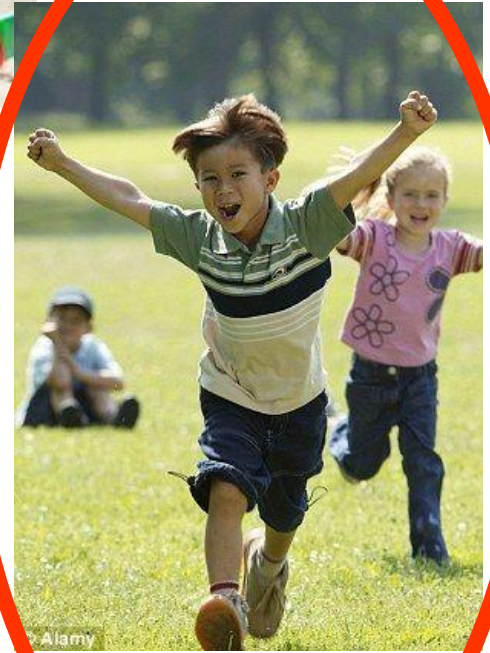
親子共讀



想像遊戲



真實體驗



自由玩樂

認知發展



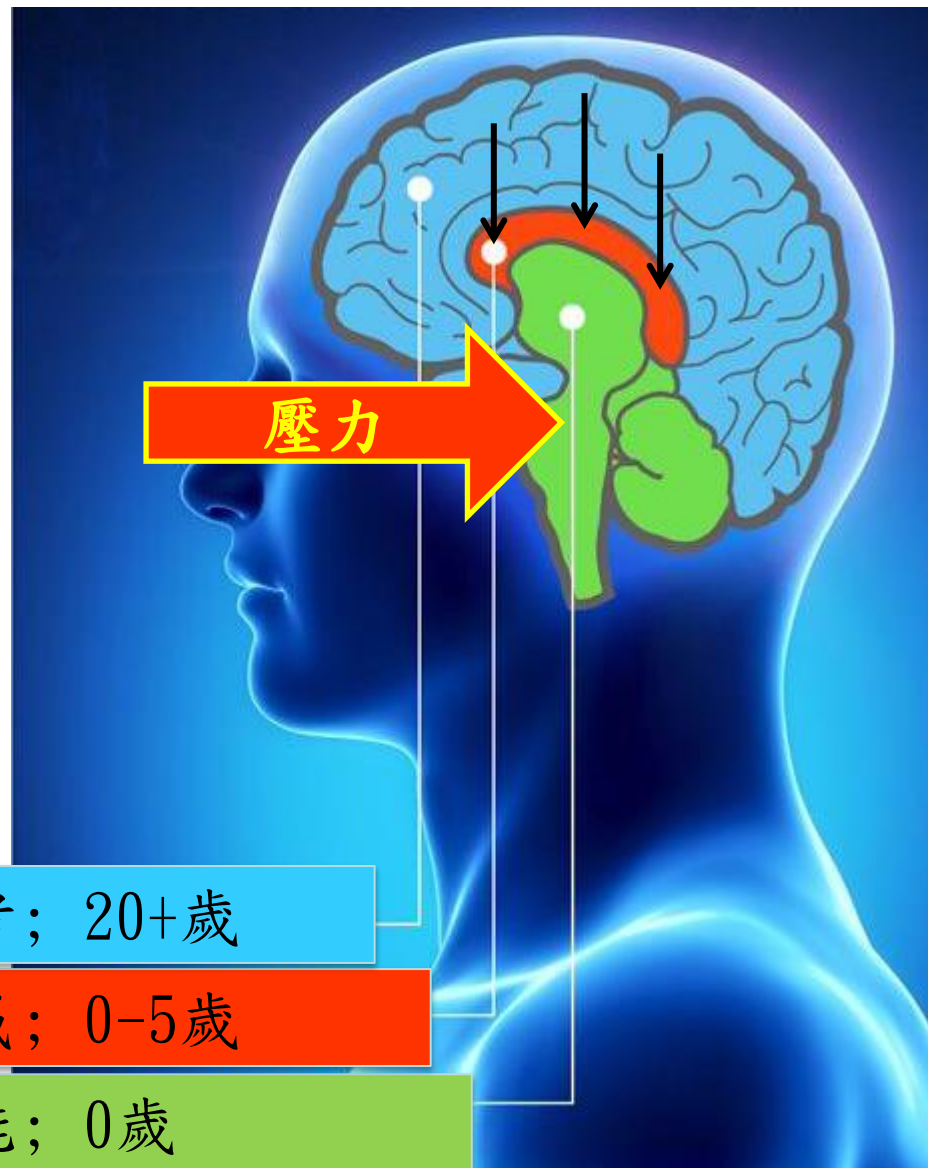
電子產品

使用電子產品

- 親子時間 - 不是讓孩子自己玩
 - 多引導孩子說話
- 減少在背景使用
- 平衡各種活動時間
 - 美國兒科學會
 - 2-5歲: 每日1小時
 - > 6歲: 每日2小時
- 選擇優質節目、遊戲
 - 創意
 - 加強與人互動
 - 身體活動
 - 不選影像、聲音太多太快



幼兒心智發展



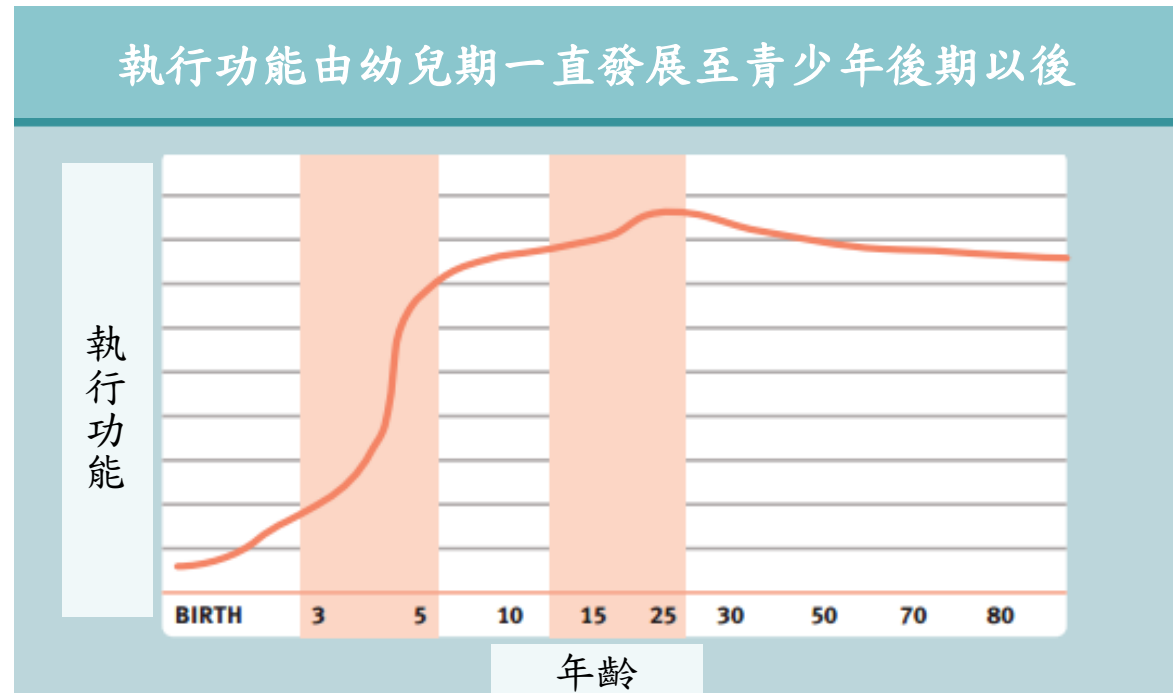
皮層 - 思考; 20+歲

中腦 - 情感; 0-5歲

腦幹 - 本能; 0歲

認知發展 - 執行功能(Executive Function, EF)

- 核心的能力，影響將來讀書工作的成效
 - 專注力，自制能力，運作記憶能力
 - 創造力，應變能力
 - 計劃能力，組織能力
- 極受身心健康影響
 - 缺乏睡眠
 - 缺乏運動
 - 負面情緒
 - 孤獨感



認知發展 - 執行功能(Executive Function, EF)

- 有效提高EF的方法:
 - 孩子熱愛的活動
 - 喜悅
 - 自豪感
 - 處理壓力
 - 減低壓力來源
 - 加強正向回應
 - 運動...運動...運動
 - 良好的人際關係
 - 被接納
 - 有歸屬感
 - 多練習EF的機會



- 2014研究發現6-7歲兒童的日程越少規限則自發EF的能力較高

家庭教育的重要

- 第一所學習的場所
- 提供天時、地利、人和
- 天時：由出生第一天起，每天重複
- 地利：環境、設備
- 人和：重要人物的反應、
可觀察的學習對象



1. 透過日常生活學習，跟孩子有傾有講，也讓孩子親手去接觸



2. 在日常對話中運用豐富的詞彙，
以及完整的句子



3. 多跟孩子說故事及看圖書，既可訓練孩子專注力，又可鼓勵孩子思想及創作



4. 鼓勵孩子說出他的需要，也給予機會「解釋」他的思考步驟及意見

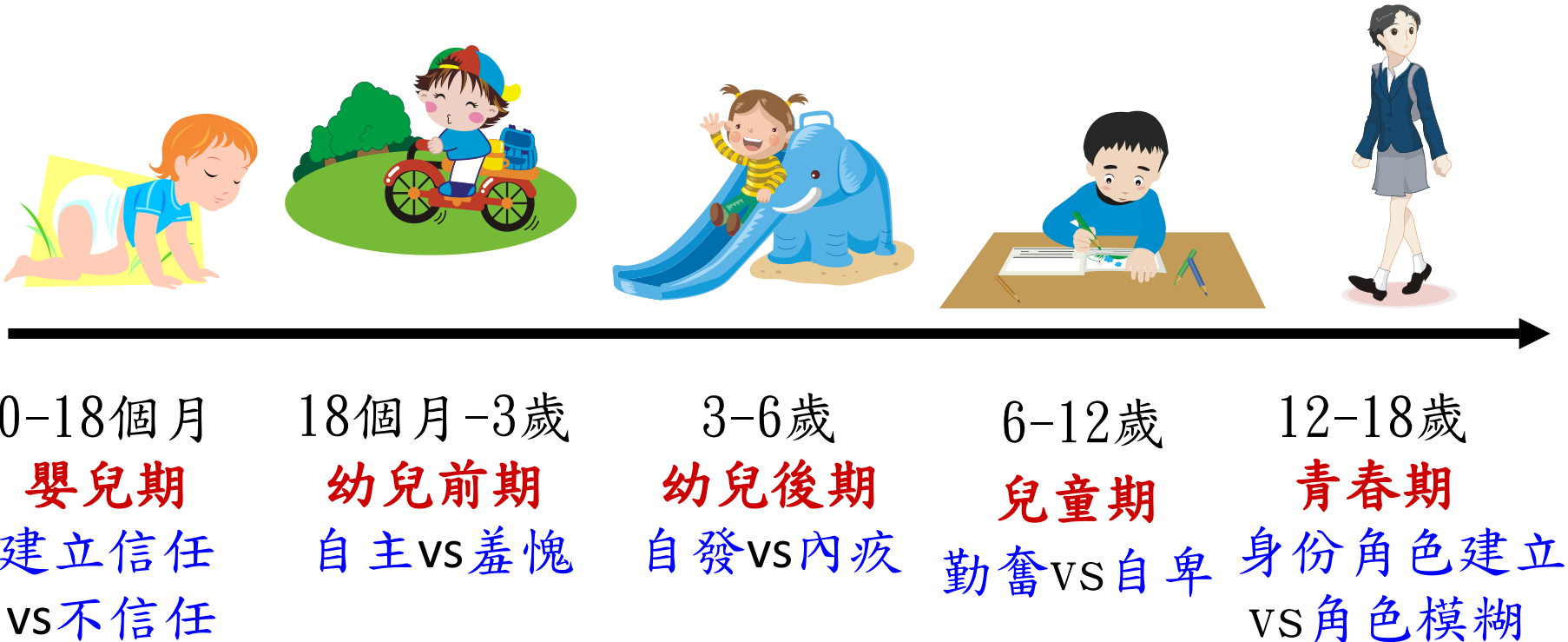


何謂「自信心」？

- 自我效能感(self—efficacy)
- 美國著名心理學家班杜拉(bandura，1977)
- 指人們對自身能否利用所擁有的技能去完成某項工作行為的自信程度。



認清每個階段最重要的成長任務



Eric Erikson 的心理社交發展階段

自發VS內疚

孩子希望嘗試新的東西，甚至是超過自己的能力。

如果容許嘗試，又感到可以達到成人的要求，便會變得**自發**。

如果被嚴苛要求，常被批評不能達到成人的期望，孩子可能會因為感到**內疚**而不敢嘗試。

家長的角色



培養獨立性

- 因應孩子的能力，讓孩子自己動手做
- 示範→教→讓孩子嘗試→讚賞鼓勵
- 把握時機
- 容許孩子犯錯



滿足好奇心

- 提供安全探索的環境
- 讓孩子親手去看、去嗅、去聽、去接觸



學習規矩

- 因應孩子的發展階段及能力
 - 個人清潔
 - 社交禮儀
 - 公德心
- 清晰、明確
- 做到：讚賞
- 做不到：堅持、指導



自信心三大支柱

- 別人的讚賞認同
- 具體的才能或成績
- 人本身的價值

「神就照著自己的形象造人，

乃是照著祂的形象造男造女。」

(創一：27)

接納及欣賞孩子

- 定立合理期望：
拉近「**理想的我**」與「**真實的我**」的差距
- 欣賞孩子的個性
- 避免比較！
- 留意孩子的成果而非失敗

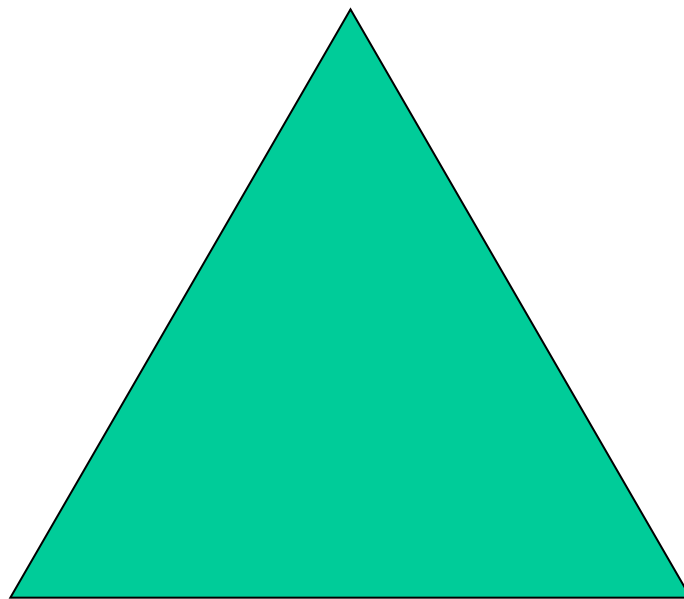


你會怎樣形容以下的表現？

1. 孩子玩到一身污糟。 污糟？投入？
2. 孩子坐著看別的孩子玩，不肯加入。
怕醜？喜歡觀察？
3. 孩子寫字慢。 慢吞吞？小心謹慎？
4. 孩子十個字寫錯3個。
無心向學？寫對7個？
5. 孩子稱不想上學。 懶？有壓力？

(特點)

接納不可改變的



(優點)

欣賞孩子的成就/強項

(弱點)

改善可改變的

成為孩子的頭號Fans

