

一起玩， 把握發展黃金期 培養專注學習



黃彥鈞(黃老斯)/職能治療師

只要有爸媽問我：「孩子進入小學前需要具備什麼能力？」
我都請他們先檢視三點：

1. 是否讓孩子動得夠、玩得夠？
2. 是否讓孩子養成規律性？
3. 是否擁有符合年齡的生活自理能力？

若上述兩點缺乏或不足，進入小學的孩子和爸媽的身心可能會倍感壓力，出現適應不良的狀況，導致親子關係緊張。

一、動不夠、玩不夠

1. 感覺統合的發展會不夠全面，肌肉力量及動作協調較弱，各項反應較差，沒辦法先預想計畫事情該怎麼做，常顯得不知所措或要大人一個口令一個動作才行。
2. 需要專注學習時，經常感到力不從心或無法好好專心。
3. 活動量若沒有滿足，就想要到處活動或靜不下來。
4. 感覺調節與處理的能力則較弱，容易覺得不安、焦慮、沒耐心，可能會出現睡眠問題、自我刺激行為，如咬指甲、吸手指、抓身體等，或隨之產生情緒與行為的問題。



二、規律性

作息要能按照安排，什麼時間做什麼事情。

可讓孩子對「時間的概念」更加深刻，也能從練習中覺察時間的流逝與自己的動作速度該如何搭配以完成該做的事情。

否則未來便難以即時完成作業，拖拖拉拉弄到很晚才就寢，早上起床後精神不佳，影響了一整天的學習。



三、生活自理能力

從起床到出門，從放學回家到睡覺的所有動作（吃飯、盥洗、整理書包、穿脫衣鞋等），若仍要爸媽頻頻提醒、動作不夠迅速俐落或忘東忘西，常讓全家的心情不愉快。有的爸媽為省時間直接出手幫忙，孩子練習的機會又減少，因而隨著年齡增長，始終未能好好自理，影響生活。



根據發展里程碑，預備入學能力

以上三點檢視完後，再對比發展里程碑，就是進入小學前該具備的能力了。

建議在五六月時觀察是否有需要加強之處，可在接下來的兩三個月加緊腳步訓練跟上，或是利用大班一整年預先培養。大約會有10%的孩子要到醫療院所接受專業人士的協助，其餘則是透過學校老師和家長多加練習即可。

<註>

能力並不會隨著年紀而水到渠成！若沒預備便直接進入小學，孩子可能或多或少會適應不良。因為小學的作息、課業難度、各種要求都和幼兒園相差很大，加上班上同學較多，老師未必有太多時間等待或一對一指導，往往只幾個小能力沒跟上，就會影響到孩子的心情與自信。

只要根據發展里程碑，分解步驟好好地教導後給予機會多多練習，學齡前的孩子在食衣住行各方面能做到的事遠比我們預想的要多，而且在也能成為家事的得力助手。

千萬別認為大人協助快又省時，孩子專心讀書學習就好，放手讓他們做家事、強化生活自理能力，可有效地訓練計畫能力，不僅是動作協調順序，應變能力也會提升。

<註>

提供幾個各面向中的能力給家長參考：

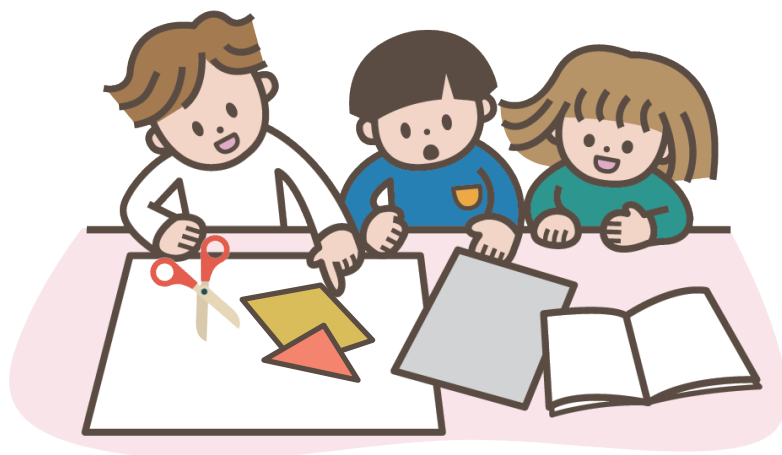
● 粗大動作

- 1.雙腳可同時跳過30公分高的繩子
- 2.可跳繩3下，慢慢地跳也算
- 3.跑跳步可以維持平衡
- 4.可以雙手接住直徑約10公分的球



● 精細動作

- 1.能剪下邊長5公分的正方形、正三角形，半徑3公分的圓形
- 2.手指可從筆的末端逐漸移到筆尖
- 3.可在長15公分，寬0.5公分的線條內著色，至少塗滿3/4且不過線外兩次
- 4.可以把紙摺好放入信封
- 5.用直線連接兩點且不會偏離直線0.5公分



● 認知發展

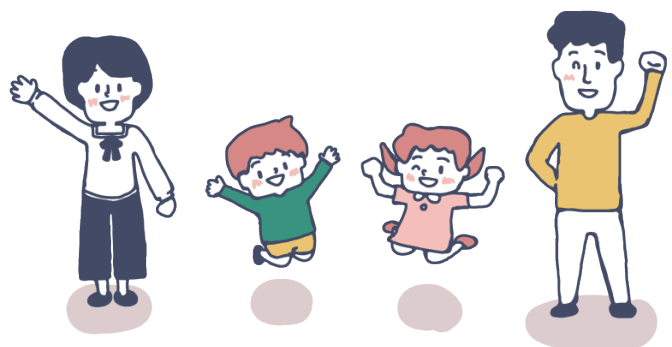
- 1.正確背出1到100
- 2.可正確區分身體左右、上下、前後
- 3.會看指針的時鐘報時
- 4.可仿寫10個簡單的中文字及自己的名字
- 5.看到順序圖卡可以正確排序並說完整故事
- 6.會簡單的加減法





● 社會人際

- 1.可把大人交代的簡單事情做好
- 2.會描述自己的情緒，至少正確使用兩種形容詞
- 3.可參與由別的兒童帶領的，有組織性之團體遊戲
- 4.可理解他人的感受
- 5.可分組和其他同學一起完成任務



● 生活自理

- 1.會用筷子和用湯匙舀湯等流質液體，且很少灑出
- 2.示範後會自己綁鞋帶
- 3.不用提示就自己完成所有盥洗(刷牙、漱口、洗臉、洗手、洗澡)
- 4.自己獨力穿脫衣褲鞋襪
- 5.會自己把屁股擦乾淨



● 專注力

按照發展，平均來說小一學生的一般專注（在課堂中坐好不離席、不和他人交談）是30分鐘；高度專注力（認真學習聽講、做指定事情或作業）是6-10分鐘；專注在自己喜歡的事情，大約15-20分鐘。

把握發展黃金期來引導

若在開學之前先發現並加強，就無須等到問題出現才邊適應邊補足，也能減少許多辛苦和負面經驗。

一般認為七歲前是身心、大腦和感覺統合的發展的黃金期，上述能力跟生活息息相關，像是粗大動作中的協調、肌肉力量與平衡影響體育表現；抄寫黑板及作業、藝能科很需要小肌肉力量、手眼搭配的能力；認知及語言方面和學業理解、人際關係處理有關；自我照顧技巧與專注力也是老師及家長特別關注的部分。

若不了解孩子專注力的發展，可能會高估他們而過度要求（比如要求他們專心一小時不能走動或是作業完全寫完才能出房間或玩玩具），現在的孩子接觸電子產品較早，使用頻率又高，多多少少讓專注程度下降，並非建議家長順其自然，而是瞭解能力之後對他們做出合理的期待和訓練。



上面六項檢測都屬於基本要求，意即若連這些都無法做到，表示真的相差太多，成長環境的刺激適度下成長的孩子，其能力都遠比檢測項目好。

希望爸媽能夠先知道他們的發展水平，才不會「過猶不及」地誤會孩子的能力：以為他們態度不好而達不到要求，或年紀太小做不到。爸媽多做點功課，幫助孩子做好更多預備，給予耐心地等待、教導和不斷地練習，他們就能按照特質開心地成長變化，小學生活將更輕鬆愉快。

