

臺北市景新非營利幼兒園親職教養資訊

做中學讓孩子增強學習力

爸媽必須適度的放手讓孩子自己嘗試，孩子的生存本能才能充分發揮出來；而放手的時機並沒有固定公式，爸媽要依孩子的個性來調整教養的方法。在2月號的〈學前教育〉中，有好幾篇文章談到「放手，讓孩子自己學習」有讀者問：「放手的原則是什麼？有沒有指標？怎麼知道什麼時候該放手？」這真是個好問題，太早放手怕孩子會受傷太晚放手孩子不能忍受父母的嘮叨，這個拿捏需要智慧並沒有放諸四海皆準的公式，因為教養孩子是藝術不是科學沒有重複性。

父母要依孩子的個性，調整教養他的方法。通常適用於老大的並不見得適用於老二，但是，不變的教養原則，在於放手而不致有不可逆後果的，才可以讓孩子去試一試。比如，有生命危險的事就不可以讓孩子去嘗試，因為生命是不可逆轉的。

1. 自己動手做，大腦活化程度更強：

在腦造影的實驗中「經驗」決定孩子大腦神經迴路的連接，模仿別人動作跟自己做這個動作的媒介，雖然都是前運動皮質區的鏡像神經元，但是自己動手做時活化的程度不同也牽涉到更多不同的大腦部位，如負責肌肉、骨骼運動的大腦區域、眼手協調的區域及它們的回饋，這個回饋系統非常重要它會修正動作，使動作越來越精準；我們常看到搖搖擺擺學走路的孩子在做對一件事之後，他會退回去原處，再來一次，這個再來一次就是要確定剛剛那個成功的動作它所動用到的參數(parameters)是正確的，在第二次又成功之後孩子會一遍、兩遍、三遍去做這個動作直到熟練為止，這個重複性的動作就是將這個神經迴路固化(consolidation)，當下次要再做這個動作時只要起意念，它會像拎粽子一樣找到繩子的頭一串粽子就出來了。

2. 透過經驗的累積，孩子能舉一反三：

一旦整個迴路不停的被活化，它最後會變成自動化的動作，這時就不再需要大腦的資源去調整它、監控它了，所以經驗對孩子的學習來說非常重要，沒有東西可以取代它。蒙古有一句格言：「用嘴巴殺死的獵物搬不上馬，用言語殺死的獵物剝不了皮」看一百遍不如自己動手做一遍，所以在科學實驗上，老師都強調「hands-on」，要學生動手做，刺激神經的連接與迴路的修正從做中學學習它更增加孩子學習新東西的能力，新的聯結可以利用既有的迴路做基礎從中再去發展更新的聯結，神經迴路的活化是個骨牌反應它像水閘的門打開一樣，讓水流到所有相連的溝渠中變成觸類旁通、舉一反三而達到類化的效果。

3. 對於危險的學習，一次就深印大腦：

對一些危險的事情，與其警告、防範、禁止不如教他什麼是正確的動作，小學三年級以上的孩子就可以教他正確的使用爐火或工具的方法，父母也不妨讓他嘗試一下做了危險動作會發生什麼後果讓他不再做出危險的事。我們天生有「一次學習」(One-trial Learning)的機制，只要跟生存有關的學習一次就深烙大腦，形成強固神經連接再也不忘。很多孩子愛玩火(火焰的跳動是一個非常吸引孩子注意力的東西)父母屢戒不聽，國外的父母便會把孩子的手指頭抓去碰一下爐子讓他燙過一次以後就再也不敢玩火；這是大自然賦予我們的求生本能，因為人生有些事是一失足成千古恨再回頭已是百年身，所以對於一般性的學習它讓我們一再嘗試熟能生巧，但是對危險的學習一次就終身不忘。

4. 爸媽適度放手，讓孩子身心充滿活力：

大自然對學習強調的是「經驗」，所以，放手對中國的父母來說特別重要，大部分華人的父母不喜歡孩子奔跑，要孩子中規中矩，其實奔跑對大腦來說，它是視覺刺激不停的在改變，孩子的眼睛一定要放在前方的目標(大人不妨自己試試看)，如果一邊跑一邊左顧右盼，僅速度會慢下來也會絆倒，因為注意力的資源被分散了；當奔跑時內耳的半規管在急速的工作以保持身體的平衡一些祖先傳給我們生存的本能全部都發揮出來，肌肉的運動帶來多巴胺神經傳導物質的大量分泌多巴胺使得大腦的愉悅中心活化；孩子在跑的時候臉都是笑開的，所以，適度的放手是必要的。

現在正是春暖花開的時候，不妨多帶孩子去公園或野外踏青，在野外奔跑一小時所帶給孩子的健康和活力勝過吃補品和營養劑，因為它是身和心的總補給。