文章

培養聰明小朋友的7種方法

JUN 13, 2023

1分鐘

想小朋友的表現愈來愈出色？父母除了幫助他們學業有成，也需要從日常生活教授他們相關的技能。

小朋友熱愛學習，而且對自己的能力充滿信心，都有助培育他們成長為發展全面和身心平衡的成人。然而，父母往往只管鼓勵小朋友努力追求學業，卻對於培養這些特質不甚重視。

小朋友天生對世界充滿好奇，也對自己充滿信心，這些特質對於他們面對未來的挑戰非常重要。不過隨著年齡增長，小朋友若沒有後天的培養和鼓勵，便可能失去了這些特點。

在1至7歲這個階段，小朋友非常容易接受新資訊，不妨對應子女的年齡，嘗試以下的培養聰明寶寶的建議。

1歲：讓小朋友學會獨立

當小朋友嘗試新事物，父母應幫助他們相信自己的能力。父母與小朋友保持約60厘米的距離，彎下腰直視他們並張開雙臂，帶著微笑以鼓勵他們學習步行向自己走過來。小朋友會充滿自信地邁步，因為他們知道即使跌倒，父母也會接住自己。

此外，父母應鼓勵子女自行進食，讓他們學習獨立之餘，亦有助建立自信。小朋友可能會把食物弄得一團糟，但這是必經的過程，父母不用太擔心，給他們吸管杯和軟餐匙好好嘗試吧！

2歲：培養小朋友的好奇心

滿足子女與生俱來的好奇心，最好的方法就是閱讀，而且不限於他們獨自閱讀還是親子共讀，都能給他們奠下終身都愛學習的基礎。有研究指出，小朋友從2歲(或以下)開始閱讀，有助他們成為充滿求知欲的好學生。

與小朋友閱讀有助他們提高語言和說話能力，以及教會他們認識世界。 與此同時，亦會鼓勵子女獨自閱讀，是發展運作記憶能力(Working Memory) 這項重要執行功能的好方法。 為了好好鍛鍊運作記憶能力，與小朋友共讀每個故事之後，不妨向他們提出簡單的問題。

3歲：增強自信心

小朋友熱衷於嘗試和探索，可是因為無法「恰當地」執行任務或把事情弄得一團糟，所以往往會被父母加以阻止，這樣不但會削弱子女獨立做事的能力，也會打擊他們的自信心。

由父母給予指導和鼓勵，讓子女獨自做些小事情，譬如自己穿衣服、幫忙完成簡單的家務，使他們對自己的能力有信心。父母也要相信小朋友的能力，會為他們能夠完成這麼多事情覺得驚訝！

4歲：教會小朋友訂立目標

訂立和實踐目標是非常重要的生活技能，小朋友學會這項能力，給他們在人生路上一個好開始。

嘗試「三顆星和一個願望(Three stars and a wish)」這趣味活動，讓小朋友列出引以為傲的三件事，可能是結識到一位好朋友或者數到20，然後問問他們期望自己做到的事情，寫下來並仔細考量實踐的方法。

給目標設下時間框架，讓小朋友實踐的同時也能學會時間管理，並且鍛鍊自制能力，這是一項至關重要的執行功能。達致目標要完成既定的步驟，過程不僅憑藉小朋友的努力實踐，也需要父母的耐心。

五歲：談論營養

對小朋友講解均衡飲食或者透過飲食會幫助身心達至最佳狀態，永遠不會過早。不要只告訴他們不能肆意地吃糖果、餅乾等零食，還要解釋為何應挑選更富營養的食物(例如水果沙律)。繼而教會子女均衡飲食中的各種營養素及其對人體和大腦的不同作用。

帶小朋友到超級市場購物，由他們選擇健康的食物，甚至讓子女參與簡單的煮食過程，再一起享受製作成果。

6歲：教會小朋友批判性思維

透過邏輯思維(批判性思維)作出明智抉擇，毫無疑問是優秀兒童的重要指標。它涉及運用推理找出解決問題的方法，需要連繫已知的知識或經驗，從而選出適用於目前情況的可行方案。

為了培養小朋友的批判性思維，對於沒有預設答案的問題，父母應鼓勵子女細想不同的解決方案和方法，從而提高思考的靈活性，或在兩個不同概念之間切換思考的能力。

想促進這項技能，父母可從原因(Why)、對象(What)和方法(How)這三方面提出問題，如「你為甚麼會有這樣的感覺？」；要求說明，如「請說出對這件事的真實想法。」；詢問更多詳情，如「把意思清楚告訴我。」無論小朋友的回答正確與否，父母都應耐心聆聽並尊重其見解。

7歲：讓小朋友學會承擔責任

管教子女是育兒的一部分。與其要他們面壁思過，不如向他們解釋這行為不被接納的原因。最重要的是，教會小朋友為錯誤承擔責任，以及引導他們糾正錯誤；讓子女學會為人處事保持謙虛，虛心接受意見，並能從錯誤中學習。

儘早給小朋友培養優良的品德，並應用到日常生活中，都有助他們成為發展全面的成人。

UTM-EM-057-MAY-21

參考資料：

https://www.entrepreneur.com/article/316811

https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/feb/27/how-to-raise-a-bri…