寶寶1-2歲文章
文章

寶寶學步期怎麼教：5個學前教育技巧大揭密

一月 8, 2020

隨著父母對學前教育的重視，2歲的小孩上幼兒園已不再是新鮮事。本文將舉出5個有益2歲幼兒發展的學前教育技巧，包括：擬定作息時間表、善用各種機會觀察和教育孩子、找出最適合孩子的學習方法，面對分離焦慮如何傾聽和肯定以及吃對營養才能快轉學習力。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

想讓孩子的學習更有效率，除了擬定時間表、養成好的學習態度以外，攝取對學習力發展有益的營養才能快轉孩子學習力。

當孩子滿2歲時，很多父母會開始策畫和預備孩子的學前教育，希望能幫助2歲幼兒發展。不論是陪同他們閱讀兒童書籍，或是報名住家附近的幼兒園，甚至是參加各式各樣的早教課程，爸媽總是很努力地想要孩子贏在起跑點上。但對孩子來說，這都是全新的挑戰，而父母的責任就是要帶領他們探索及學習，除了讓小孩熟悉關於世界的知識，也要幫助他們從小建立健康的人際互動關係。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

4 種學前教育小技巧

1 建立時間與秩序觀念



2 日常生活中藉機教育



3 發掘與引導孩子興趣



4 傾聽與肯定可減輕焦慮



1. 擬定作息時間 教導孩子守秩序

在挑選童書陪讀之前，若要讓孩子的學習更有效，父母首先需要做的是擬定作息時間表。一開始時間不需要抓得很緊，重要的是讓孩子熟悉時間的觀念，，同時也可以教導他負責任和做決定。此外，時間安排能訓練孩子守秩序，畢竟幼兒園和學校就是一個小社會，趁早讓孩子熟習秩序及合作，就能降低未來團體生活的阻力。

對此，美國新墨西哥州立大學(New Mexico State University)健康心理學家麗貝卡·帕拉舍斯(Rebecca Palacios)也說，系統性的時間安排，能提升小孩的學習能力，在家可以先從起床和睡覺開始，讓孩子養成早睡早起的好習慣，並模擬上幼兒園的日常生活，包括起床後要刷牙洗臉、穿著整潔、吃早餐等等流程。

2. 善用各種機會與場合教育孩子

學步期的小孩正處於學習力旺盛的年紀，父母可以把握機會陪他們一起讀圖畫故事書，除了幫助孩子學習單字，還能激發創意和想像力，且不要侷限在室內學習，任何地方都是很好的機會教育場合，包括廚房、車上、睡前，以及戶外的公園。

我們常聽人說，大自然就是一本巨大的百科全書 ，這話是真的，父母可以常常帶孩子出門走走，讓他們親自體驗自然的美，絕對會比課本上的圖畫來得生動有趣，包括在天空飛翔的鳥、採花蜜的蜜蜂和蝴蝶、在草地上打滾的小狗，以及各種花草樹木，都能激發孩子思考和問問題的能力，如果能去一趟動物園或植物園，會是更好的體驗。

此外，孩子在跟鄰居小孩玩耍時，父母也可以觀察他們的行為舉止，藉此機會教導孩子與人互動的正確方式，像是見到人要問好、收到東西要說謝謝、做錯事要說對不起。當孩子能自己走路和吃飯時，爸媽就可以開始訓練他生活自主能力，包括自己穿衣服、吃完東西將碗盤拿到洗碗槽放、玩具用完要收拾好，甚至和媽媽一起準備便當。孩子若表現得好，父母請不要吝嗇稱讚。讚美並不需刻意誇大，只要短短一句話，就能鼓勵和建立小孩的自信了。



3. 因材施教 多方嘗試

有的孩子對閱讀有興趣，有的孩子比較喜歡畫畫，有的則可能喜歡出去玩，父母可以依照孩子的性格和喜好，因材施教，找出最適合他的學習方法，因為學習不只有一種方式。因此，建議父母勇於嘗試各種創意方法，大膽去發掘孩子的興趣，像是用唱歌的形式說故事、學動物的聲音、配合簡單的動作模仿人物角色等等。

父母也可以藉由手工藝品或黏土，訓練孩子的手部運動技巧，對此，美國田納西大學(The University of Tennessee)職業治療講師布列塔尼·霍弗(Brittany Hoffer)表示，讓孩子用黏土捏出不同的形狀和字母，能訓練孩子的握筆技巧。此外，將鈕扣或錢幣放進撲滿裡，然後讓孩子用手去掏出來，也可以鍛鍊他們的手指律動，但請確保有大人在一旁看著，以免發生小孩誤吞的意外。



4. 傾聽與肯定 安撫小孩分離焦慮

孩子剛上學有分離焦慮(Separation anxiety)的現象是正常的，有的小孩甚至會持續好幾週，但父母不需要覺得不捨而在學校陪伴小孩到放學。孩子真正需要的是爸媽對他的正面肯定與承諾，讓他知道放學後就能見到爸媽了。因此跟孩子告別時，不必過於冗長，僅需簡單甜蜜的話即可，相信過不久，孩子就會習慣上學生活了。

當孩子開始上幼兒園後的前幾週，可能會因為和同學以及老師的相處，加上掛念爸媽，而產生很多不安的情緒。提醒父母要細心觀察，並安靜傾聽孩子回到家的情況，讓孩子知道你很在乎他。很多父母看到孩子哭著回家，不以為意，草草安撫孩子，事實上孩子更需要的是你的注意力和支持，多和孩子談心，就會更了解他現在面對新環境的感受及想法。

另外，有的孩子上學後甚至會出現自卑感，變得退縮和膽怯，只想全部依賴爸媽，但愈在這種時候，父母愈要表現出耐心和包容，持續用正向溫柔的話跟他溝通，漸漸地，小孩就會做回原本的自己了。

5. 營養充足、快轉寶寶學習力

玩樂是寶寶學習社交互動與各項能力的方式，因此攝取足夠營養、擁有充足體力是寶寶快樂學習、健康發展的第一步。2歲的寶寶雖然不再以奶類為主食，但是媽媽們一樣可以用幼兒配方食品替寶寶補充所需的營養，舉例來說，膽素(Choline)、DHA、葉黃素(Lutein)和神經鞘磷脂(Sphingomyelin)、都是促進寶寶學習力的重要營養，可助寶寶快轉學習力。除了奶製品營養補充外，在日常生活飲食上，也要保持均衡攝取蛋、肉、魚、蔬菜、穀類和水果等，雙管齊下，才是寶寶獲取關鍵營養的主要管道。

重點摘要：

- 當孩子已經能自己走路和吃飯了，父母就可以開始訓練他自立。
- 父母請安靜傾聽並肯定孩子，這是處理孩子分離焦慮的最佳方式。
- 膽素□DHA□葉黃素和神經鞘磷脂，都是快轉寶寶學習力的重要營養。

參考

- How to Prepare Your Child for Preschool. (link)
- Preschool Prep: How to Prepare Your Toddler for Preschool. (link)



立即分享