

## 3 家長學園—幼兒篇(0~6 歲)

### 3.1 身心發展

#### 3.1.1 勤有功 戲有益

通過適當的遊戲，不但對兒童身心發展有著正面的影響，對提升兒童學習能力也有莫大的幫助。

##### 1. 體能遊戲

如盪鞦韆、做體操、甚至各項球類，對兒童提升學習能力有益處。加強肌肉力量，促進新陳代謝。

##### 2. 感官遊戲

即與聽覺、視覺、觸覺、味覺及嗅覺有關的遊戲。可刺激他們的觸覺敏銳度，讓孩子體驗不同的感官刺激，增加學習的興趣及記憶。

##### 3. 啓發性遊戲

有助於兒童智能發展。Mastermind、數獨、及近期流行的扭計骰，都可加強兒童的思考能力及邏輯推算。刺激創意的藝術遊戲，讓兒童扮演不同的角色，以令他們從不同角度回應及學習社會上不同階層及人物。

##### 4. 群體性遊戲

通過群體性遊戲如「猜皇帝」、「麻鷹捉雞仔」、「狐狸先生幾多點」等等，讓兒童學習遵守及適應遊戲的規則，尊重自己及別人的感受。

星島日報 2008年8月4日

#### 3.1.2 家長不設限 才能盡發揮

家長為子女安排各式各樣的興趣班。太注重技術操練，反而忽略了內裏的藝術層面和人格培養提升。

培養小朋友創意必須從小做起，限制越少越好。家長買填色畫冊給小朋友，倒不如給他們一張白紙，更能讓他們天馬行空。粗大的畫筆和大張的畫紙，對手部肌肉仍未發達的幼兒會較容易控制。

畫畫是幼兒表達內心的好方法，小朋友十分喜歡那個「由無到有」的過程。家長多聽小朋友解釋畫中的內容，培養小朋友的繪畫興趣之餘，還可以成為親子溝通的橋樑。

星島日報 2008年9月18日

### 3.1.3 玩具之謎

一項研究指出，給兒童過多的玩具或不適當的玩具，會損害他們認知能力，令他們無所適從，無法集中精力玩一樣玩具；反之在研究中，玩具較少的孩子，與父母一起閱讀、唱歌和遊戲的時間相對更多，他們的智力水平較玩具多的同齡小朋友為高。

父母為孩子選擇玩具時，可因應兒童的發展階段，重質不重量。0 至 1 歲的幼兒，可選擇一些會發聲音、不同質感和色彩繽紛的玩具，刺激他們的感官發展。1 至 2 歲的兒童比較喜玩推拉玩具，以配合學步階段的需要。2 至 3 歲兒童可為他們選擇能發展創意的玩具如積木，並且能鍛練他們的大小肌肉。玩具是一個媒介，最重要是兒童需有遊戲的自主權。父母亦可用簡單的物資與幼兒遊戲，價錢便宜亦可避免浪費。

香港經濟日報 2008 年 10 月 17 日

### 3.1.4 逼用右手 影響智力

#### 順其自然 有利大腦發展

若孩子在 3 歲前，無論做甚麼事都偏愛用左手的話，其實他已具備左撇子的特質。若孩子是左撇子，但父母強硬地逼他使用右手的話，會令孩子的左右腦功能失調混亂，有機會引致他口吃、語言不清、閱讀困難、甚至影響智力發展。建議家長還是順其自然，依孩子的意願，這對其大腦發展幫助較佳。

其實，無論孩子使用左手抑或右手，家長都應該鼓勵他們多使用另一隻較少用的手，以加強其左右腦的均衡發展。

明報 2008 年 12 月 21 日

### 3.1.5 孩子點解愛吮手指？

很多小朋友都有吮手指的習慣，不但影響牙齒生長，而且還會影響日後的學習，要孩子戒掉這習慣，必先要了解孩子愛吮手指的背後原因。

許多小孩都有吮手指的行為，尤其是他們在嬰兒或幼兒階段，很多時家長都十分焦慮，擔心孩子不但不能戒掉這行為，且漸漸地把它變成習慣，影響孩子在社交上的學習。

一般 3 或 4 歲前停止吮手指

吮手指是孩子成長中的一個正常行爲，很多嬰兒出生後幾個月內都會把手放在嘴裏，有些嬰兒甚至早在媽媽懷裏時已有這行爲。吮手指好像是嬰兒的一種自然的生理表現，爲要滿足他們吸吮的慾望及需要。一些數字顯示許多幼兒會在 3 或 4 歲前停止吮手指，而大部分的幼兒都在 4 至 6 歲時自己停止這行爲。

### 吮手指或許是解悶方法

吮手指並不一定表示幼兒感到不安全或焦慮，它只是一種使自己舒服、安靜甚至解悶的方法。就算有些幼兒沒有吮手指，但當感到不適、沉悶、饑餓或煩擾而需要安慰時，父母都會給予一個吸嘴，讓他安靜。與吮手指的行爲比較，吮奶嘴似乎是較容易接受的行爲，因爲這是由父母控制的。

### 處理幼兒吮手指建議

儘管吮手指是幼兒的一個普通行爲，若 3 或 4 歲後的幼兒仍有強烈吮的反應就要注意，此行爲除了顯現出幼兒不成熟及有礙觀瞻外，更可能會傷害他的牙齒，長時間的吸吮手指，使牙齒生長不整齊和影響日後學習語言的情況，例如發音困難等。以下是一些處理幼兒吮手指的一些建議：

#### 1. 勿太着緊：

幼兒吮手指時，父母不要太着緊的注意他，頻頻叫他停止，因爲負面的注更增加幼兒吮手指的行爲，父母反要若無其事的鼓勵他用雙手作其他活動，例如：做勞作、填顏色等，讓他忘記吮手指。

#### 2. 勿強化吮手指行爲：

同樣地，幼兒吮手指時，父母不要摟抱或親吻他，使他舒服，因爲這樣會強化他吮手指的行爲。反之，當他沒有吮手指時，父母要對他親熱，使他感到愛護。

#### 3. 給他一件代替品：

若幼兒感到不安要吮手指時，父母可以給他一樣替代品，例如毛公仔或柔軟的物物，讓他捏着玩，幫助他安靜。

#### 4. 手指塗液體：

父母也可以在幼兒的手指塗些他不喜歡的味道液體，例如醋或帶酸、苦澀味道的醬汁，讓他吮手指時感到厭惡而不去吸。

#### 5. 告訴吮手指害處：

父母可以開放的告訴幼兒吮手指的害處，和鼓勵他停止，父母也可以邀請兒科醫生幫忙，告訴幼兒已長大而不需要吮手指。

### 家長忌弄巧反拙：

處理幼兒吮手指行爲時，父母要盡量放鬆，很多時父母的頻頻提醒、對他的注視和評價，往往強化或加深他吮手指的習慣，做成原本想幫助戒掉吮手指，變成鼓勵他吮手指的習慣。

### 3.1.6 家長營造閱讀氣氛 圖書「周圍放」

培養子女的閱讀習慣，吳鴻雁認為首要是把握幼兒時期，營造合適的外在環境。把家中布置成迷你圖書館，到處放置書籍，就連洗手間也有幾本，令孩子認為看書是生活的一部分。設計一個「標籤制度」，以不同顏色的貼紙把圖書分門別類，分辨難度。「標籤除有助子女尋找適合自己級別的圖書，也可激勵孩子越級挑戰，倍增成功感。」

孩子從閱讀得到成功感的同時，家長亦可嘗試強化閱讀與讀與日常生活的關係，最直接的方法就是把握日常生活經驗及故事時間，建立子女與書本的關係。「家長可以挑選子女最喜愛的故事人物，成為親子間的秘密朋友，令孩子幻想他與自己一起生活，增加親切感。」

當子女漸漸察覺書中智慧跟生活有密切關係，兼富有趣味時，他們自然對書本愛不釋手。

星島日報 2009年3月11日