文章

自小鞏固執行能力的3大妙法

5 月 22, 2023

4分鐘

執行功能技能就像大腦的空中交通控制系統，當中包括很多相關的技能，例如：計劃、控制衝動和集中注意力等

審校：岑穎忻 -香港青少年服務處社工督導及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師督導

執行功能技能就像大腦的空中交通控制系統，當中包括很多相關的技能，例如：計劃、控制衝動和集中注意力等，它們可以幫助孩子學習、在腦海中掌握信息、控制自己的行為，並完成任務。有助孩子在學校和生活中取得成功。

執行能力對於學習和發展至關重要。[1] 研究顯示，這些能力會於寶寶出生後開始發展，而3-5 歲是其急劇發展的黃金階段。[2] 因此，家長應盡早把握幼齡時期，以正確的方式建立並鞏固執行能力的基礎，並增加優質親子互動/體驗，本文集中介紹執行技能的運作記憶能力、自制能力和靈活思考能力。[3,4]

提升運作記憶能力小貼士

運作記憶能力能幫助我們短期內在腦內容納和處理信息[9]，例如在數數字的時候，小朋友需要記得數字及相關次序，才能成功數數。記憶法不只一種，例如：圖像、聯想、聲音等，一般來說，視覺和聽覺並用，加上圖文並茂，對記憶較有幫助，家長要先了解孩子對那方面較敏銳，以下列舉一些較常見而有效的方法：

1. 善用視覺化工具[5]

家長可以善用貼紙圖表、排序等圖像方式，讓字詞化為圖畫，幫助建立聯繫，令小朋友更易回想，方便日後處事之用。

2. 建立習慣[6]

習慣為一貫的流程。家長可先為小朋友建立一套可行的流程，並持之以恆地實踐。例如家長可鼓勵小朋友於每天晚餐前，要先把玩具放回相同地方，就是一套清晰而易於執行的流程。不過，開始時，小朋友可能偶爾感到難以適應，請家長適時提醒及鼓勵。習慣是可以改變的，只要有足夠時間讓小朋友準備和修定，便能把小朋友的習慣慢慢調整過來。

3. 進行記憶遊戲

家長可與小朋友進行記憶力遊戲。家長可於嬰兒期與小朋友玩躲貓貓；到小朋友踏入幼兒期後，則可嘗試不同的藏物遊戲；當小朋友成長為學前兒童，則可嘗試模仿遊戲[3]。這些遊戲都有助增強觀察力。

提升自制能力小貼士

自制能力能幫助小朋友抑壓衝動或抵抗外來誘惑及干擾[9]，令小朋友保持專注，達成目標。例如當小朋友做家課時，他必須抑壓玩樂的衝動，抵抗玩具的誘惑，才能專注完成家課。

1. 給予清晰簡單的指示

家長要有清晰指示，利用簡單而重複，固定的字眼來給予孩子指示。家長可利用「當」及「然後」來向小朋友說明某些行為的連帶後果[7]，便是一個簡易指示的好示範，如「當我們洗完手，然後我們就可以吃東西」。

2.「延遲滿足」訓練自制力[10]

家長可透過「延遲滿足」的方法，訓練孩子的自制能力。讓孩子為了追求更大目標，獲得更大的享受，壓制自己即時的欲望，等待更好的成果。例如先給孩子一粒糖果，並對孩子說，若然他不馬上把糖果吃掉，留待到明天才吃，那便會再獎勵他多一粒糖果。藉著「延遲滿足」的方法，訓練孩子的自制能力。

3. 參與訓練自制能力的活動

每當家長邀請小朋友進行一些有規則限制的遊戲，例如讓孩子與朋友一起玩紅綠燈、音樂塗鴉、或做健美操[8]等，他們都能從中訓練自制能力。

提升靈活思考能力小貼士

靈活思考能力是指在面對障礙、挫折和新訊息時，能修正計劃作應變的能力。[9]例如家長跟小朋友約定要一起到超級市場購物，但突然下起滂沱大雨，於是攜帶雨具外出，或者等天晴後才去超級市場。很多時，身教比言教更有效，家長在平日也要表現出靈活應變，例如：家長想孩子參加某個興趣班，但已經滿額，家長是否可以接受孩子讀少一個興趣班？或者讓孩子報讀另一個班？

1. 接納變化[11]

建立流程及習慣對小朋友百利而無一害。然而，當計劃趕不上變化，就是讓小朋友學會接納變化的好時機！家長可引導小朋友淡然面對，輕輕以一句帶過，例如「哎呀！想不到今天玩具鋪竟然關門了，不如我們一起計劃其他行程吧！」這更能為小朋友帶來訓練靈活思考能力的機會呢！但若有些孩子的性格較固執，他們總是喜歡沿用原來計劃，不想改變。家長這時應叫孩子深呼吸，冷靜情緒，再慢慢與他解釋情況，令他明白要接納改變。家長也應以身作則，例如：當孩子參加比賽得不到你預期的成績時，家長要接納孩子做得不夠好，並加以鼓勵，避免責備和立即檢討孩子的失誤。

2. 自由遊戲時間

家長可為小朋友建立自由遊戲的時間，在安全的環境下，讓孩子自由地用自己喜歡的方法玩耍，包括為玩具賦予新名稱，以及新玩法等，例如：曾經有孩子拆開積木後，把積木放在一旁，卻把紙盒對摺，扮作校巴，自己玩扮校巴司機。家長應以信任、尊重，以及不批評的態度看孩子的自由遊戲。過程中，你亦會為孩子小小腦袋的創意嘆為觀止！

3. 參與規則轉換的遊戲

家長與小朋友一起進行規則轉換的遊戲，有助他們學懂應變。玩“音量跳躍歌手”或進行“相似好朋友”正正是好例子！家長亦能選擇啟發創意思維的遊戲，例如“創意花朵”等，幫助小朋友跳出思考框框，有助訓練靈活思考能力。

每一位孩子都是獨一無二，有其獨特的性格和脾氣，家長應該先了解自己和自己的孩子，因材施教，因應情況作出改變，不要墨守成規，自然會見到孩子一天天的進步。記著，優質的親子時間、良好的親子關係、家長的陪伴和積極回應，都有助孩子更有效地培養好以上三項技能。

Reference

1. Center on the Developing Child, Harvard University. Executive Function & Self-Regulation. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executivefunction/. Accessed on 10 Feb 2022.
2. Marcovitch, S. et al. A Longitudinal Assessment of the Relation between Executive Function and Theory of Mind at 3, 4, and 5 Years. Available at: https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2014.07.001. Accessed on 10 Feb 2022.
3. Center on the Developing Child, Harvard University. Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wpcontent/uplo…. Accessed on 10 Feb 2022.
4. Suh, L. Building Executive Function Skills Can Be Fun. Edutopia.https://www.edutopia.org/article/building-executive-function-skills-can… Accessed on 10 Feb 2022.
5. Morin, A. 8 working memory boosters. Understood. https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homework…. Accessed on 10 Feb 2022.
6. Rae, J. How to Help Kids With Working Memory Issues. Child Mind Institute. https://childmind.org/article/how-to-help-kids-with-working-memory-issu… on 10 Feb 2022.
7. Morin, A. When-then sentences: An evidence-based behavior strategy. Understood. https://www.understood.org/en/school-learning/for-educators/teaching-st…. Accessed on 10 Feb 2022.
8. Zou, Z. et al. Aerobic Exercise As a Potential Way to Improve Self-Control after Ego-Depletion in Healthy Female College Students. Frontiers in psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00501. Accessed on 10 Feb 2022.
9. Executive Function and Toddler Self Management, Faculty of Education The University of Hong Kong. Available at: https://web.edu.hku.hk/f/event/6741/ES%2817%29_Dr%20Wang.pdf. Accessed on 10 Feb 2022.
10. Conti, R. Delay of Gratification. Britannica. Available at: https://www.britannica.com/science/delay-of-gratification. Accessed on 10 Feb 2022.
11. Veenendaal-de Kort, A. (2018, May). Surprisingly Open or Openly Surprised? That Is the Question; Using Surprise Experiences to Increase Openness to Experience and Tolerance of Ambiguity. Retrieved Mar 18, 2022, from https://digitalcommons.buffalostate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=128… Accessed on 18 Mar 2022.

MRA Code: UTM-EM-062-MAY-21