文章

激發小朋友所有潛能的執行功能

JUN 13, 2023

1分鐘

一見證小朋友成長，逐漸掌握不同的事物，這過程真叫人難以置信。作為父母，驚歎子女所做的一切，其實，在他們學會閱讀或書寫之前，早已掌握了一些不可或缺的能力。

一見證小朋友成長，逐漸掌握不同的事物，這過程真叫人難以置信。作為父母，驚歎子女所做的一切，其實，在他們學會閱讀或書寫之前，早已掌握了一些不可或缺的能力。

執行功能是學習和認知發展(Cognitive development)的基本要素。

小朋友在學齡前和初小階段，除了生理上的成長，執行功能也以驚人速度發展，大腦發育同樣亦迅速得令人難而置信。

執行功能的三大核心能力分別為運作記憶能力(Working memory)、靈活思考能力(Cognitive flexibility)與自制能力(Inhibitory control)，但是為何它們會如此重要呢？

哈佛大學的兒童發展中心(The Center of the Developing Child at Harvard University)將執行功能比喻為繁忙的機場指揮塔，負責管理和協調不同航班安全地升降，這就如大腦需要這組能力來制定安排、過濾干擾、確定任務的優先順序、訂立和實踐目標以及控制衝動。

這代表執行功能對於小朋友管理日常生活非常重要。作為父母，可以通過不同途徑如富啟發性的活動、應對策略和小朋友喜歡的趣味遊戲，以支持他們成長。

與子女共度優質親子時間，一起創造回憶，增進彼此的關係，讓他們在成長的過程中充滿歡聲笑語，這就是最美好的時光。

往下閱讀並更深入了解執行功能，並與子女一起嘗試簡單而有效的建議。所有小朋友都是按照自己的步伐發展，因此父母不用過分擔心，只需給予鼓勵，多加實踐，耐心地等待他們成長。其實，這亦是育兒的樂趣所在！

運作記憶能力：處理信息

運作記憶能力是儲存和處理信息以執行任務所需的能力。隨著年歲增長，要執行的事務愈來愈多，運作記憶能力可讓我們依照多重步驟的指示來完成。

幼兒：透過音樂律動的遊戲，例如「我是小茶壺(I'm A Little Teapot)」或「頭、肩膀、膝蓋和腳趾(Head, Shoulders, Knees And Toes)」，讓小朋友聽取歌詞內容，記住指示然後做出動作。

學齡前兒童：避免一次給太多的指示（小朋友可能會忘記！），而是將任務分拆成多個步驟，讓他們一步一步地完成。例如引導子女整理物品時，可對他們說：「先把玩具和書本放好，再告訴你下一步該怎樣做。」

初小生：鼓勵小朋友寫日記，這不僅是表達情感和提高寫作技巧的好方法，還有助於增強他們的運作記憶能力。

靈活思考能力：適應力

靈活思考能力是指大腦根據自身和外在狀況作出調整，也是切換任務並轉移注意力所需的能力。它能使小朋友思考不同的觀點，以不同角度去體驗和接受挑戰，也因如此，這有助培養他們的解難能力，分析及選出合適的解決方案。在年幼的小朋友身上，仍未充分發展出思考的靈活性，但可通過以下活動提升他們這方面的能力。

幼兒：與小朋友往戶外走走，接觸到的聲音、氣味和質感，都能帶給他們五感刺激，以及提供轉移注意力的機會。父母可幫助子女留意周遭事物，讓他們進一步探索和感受，例如「看看這棵樹！嘗試觸摸它的表面，感覺如何？」。

學齡前兒童：小朋友玩扮演遊戲(Pretend play)時，會以不同的方式看待事物，例如把棍子看成魔仗、短劍或划槳，這有助激發他們的想像力，鍛鍊思考的靈活性。

初小生：激發小朋友的寫作興趣。寫作的過程需要靈活思考，才能創作出生動有趣又富意義的完整作品。鼓勵他們寫作故事，也可將當天發生的趣事記下來。但千萬不要讓寫作變成無趣乏味的日常瑣事。

自制能力：保持專注

自制能力是小朋友學習的必需技能，讓他們不易分心，保持專注，並且能夠與別人友好相處。小朋友容易憑一時衝動行事，這也是他們會搶玩具或情緒失控的原因。他們要到大約四歲才學會抑制衝動，雖然如此，但

父母仍可在子女年幼時先奠定好發展的基礎。

幼兒：為減少子女的不適當行為，可預先訂立守則，如他們願意合作，可給予適當的讚賞、獎勵。例如小朋友輪候玩玩具或者會說「請」等禮貌用語，父母都可通過讚美來激勵這些良好行為。

學齡前兒童：如果小朋友的注意力分散，可向他們詢問原因以及當下的感受，這有助洞悉子女的想法，並教導他們如何避免日後再發生同樣情況。

初小生：鼓勵小朋友進行正面的自我對話，可幫助他們應對及處理壓力。例如，若小朋友抱持「我能夠解決這個問題」或者「雖然不喜歡但是會堅持下去。」等類似的想法，都可讓他們獲得所需的內在潛力。

我們可以將執行功能視作大腦的CEO，是一組創建、實踐和管理重要決策的能力。作為父母，讓小朋友從玩樂中學習，透過生動有趣的遊戲和任務發展出執行功能，包括運作記憶能力、靈活思考能力和自制能力。

UTM-EM-055-APR-21