

兒童的學習問題與處理

「學習」發生在日常生活的許多時刻，從我們自己的經驗發想，有助於了解孩子的學習問題。試想一下，我們如何成功煎出一個蛋餅？首先，要有興趣去嘗試，接著，要蒐集打蛋、餅皮和「怎麼煎」的知識，煎的過程也要專注每個步驟；第一次嘗試的結果，也許蛋和餅皮分離、也許餅皮燒焦，所以還要有不怕失敗的精神、再次嘗試。當然，如果周遭的人試吃後卻是譏諷或嘲笑、傷害我們的自尊，我們說不定很快就放棄了。上述例子中，許多因素左右了能不能成功煎出蛋餅，這些因素同樣也會影響孩子的學習，包括：生理因素（腦傷或疾病）、動機、注意力、自尊和情緒…等；另外，環境給予孩子的是正面或負面的回饋，也相當重要。



孩子的學習涉及許多因素

生理因素

任何與腦部相關的疾病都可能造成學習困難，如：癲癇、智能障礙、注意力缺失過動症、自閉症相關疾患、學習障礙…等，如果孩子已經有明確的診斷，家長可主動尋求醫療資源，平時也可多閱讀相關書籍。

動機



成功煎出蛋餅沒有想像中容易

如果做一件事情沒有意義，我們就不會想去做，孩子也是一樣；孩子不了解為什麼要學習，就會覺得學習很無聊。舉例來說，如果歷史課要求孩子背誦安平古堡的建造過程和戰役，那一定很無趣；但是實際帶孩子到安平古堡走一遭，感受其地理位置的易守難攻、指出哪個地點發生過什麼

事件，讓紙上談兵變成立體的攻防戰。當孩子覺得所學能夠落實到生活，家長也示範了學習其實是有趣的，孩子才更有學習的動力。

學習動機往往也跟社會和家長的價值觀息息相關，如果社會和家長過早灌輸孩子功利或現

實的想法，侷限了他們的夢想或興趣，孩子往往變成「有目的」的學習，而非「無條件」的學習。

注意力問題

若孩子在學習情境常東張西望、發呆，或是難以持續專心；生活中常遺失物品、粗心大意，可能代表孩子的注意力有待加強。要改善孩子的注意力，首先，可先從調整環境著手：

1. 減少環境的分心刺激：清空桌面、減少噪音、關掉網路和電視，再來談學習。
2. 強化學習與專心情境（時間、空間）之間的連結：就像是睡前洗澡有助於入睡，洗澡跟睡覺有強烈的連結；平常可以觀察哪些刺激有利於孩子專心，如：飯前、輕音樂、穩定的情緒，儘量讓孩子在學習時跟這些刺激作連結。
3. 彈性轉換作業：根據研究，長時間處理相同類型的作業會有疲勞效果，並影響學習效率。若孩子處理相同作業已經超時，可轉換其他作業做為緩衝。
4. 善用視覺提示：給孩子的口頭指令宜簡潔、具重點，平常可善用筆記本、便利貼、白板等工具，註明要提醒孩子的事情。

另外，也有一些提升孩子注意力的策略：

1. 自我引導的策略：越小的孩子越需要提醒和督促，「再檢查一下」、「別急、慢慢來」，隨著年紀漸增，孩子會逐漸將這些提醒內化成內在語言並自我叮嚀。
2. 善用計時器：時間不夠用時，人們總能發揮最大效率。可讓孩子練習在做事或寫作業時，用碼表或手錶設定一段時間（20 分鐘）並倒數，透過具體的時間流逝，自我提醒「儘速」完成手邊的事情。
3. 日常生活的注意力訓練：透過生活中簡單的活動，讓年齡較小的孩子練習專注，如：在超市尋找要購買的三項物品、協助記得電話號碼；年紀較大的孩子，可練習規劃假日行程、帶全家人出去玩，或是自行管理零用錢。
4. 代幣制度：與孩子討論，有共識地訂出兩、三項具體的行為目標，如：自動自發收



書包、養成檢查的習慣、上課不講話；若孩子能達到目標，就給予點數，集點可兌換酬賞或獎品。

自尊

有些孩子不敢接受挑戰，學習遇到困難就抱怨「做不來」、「反正一定學不會」，可能與孩子的自尊低、缺乏自信有關。自尊的建立與成長經驗有關，如果成長環境缺乏足夠的肯定或鼓勵，孩子也難以學會相信自己；但是一味保護孩子、剝奪孩子經驗失敗的機會，也會讓孩子將挫敗看得太可怕，加上缺乏從失敗中再站起來的經驗，未來遇到挫折也就一蹶不振。



情緒

憂鬱或焦慮也會影響孩子的學習。有些孩子平常表現良好，遇到大型考試就「失常」；也有孩子在考試前一天失眠，考試當下冒冷汗、發抖、心悸，腦袋裡浮現「一定會考很爛」的負面想法，他們對於成就表現有焦慮。

面對焦慮的孩子，平時可多與他討論適用於自己的放鬆策略，像是：深呼吸、放鬆技巧、口訣（禱告或自我對話），或是隨身攜帶有「療癒」功效的物品（護身符、紓壓球），在緊張時刻就能派上用場。焦慮的孩子腦袋常有不合理的負面想法，他可能相信「考試考差」等同於「我好糟」，這個想法又讓他在考試更加緊張。但是，事實是，單次成績不能評價一個人。陪他揪出這些想法的不合理，並隨時提醒自己「想法只是想法，不等於事實」，也有助於降低焦慮。當孩子累積夠多克服焦慮的經驗，他對於情緒的控制感也會提升。

憂鬱的孩子常出現悶悶不樂、脾氣暴躁、注意力渙散、動作變慢、食慾不振或暴食、睡眠品質欠佳等情形，同時也影響學習表現。憂鬱經常與孩子長期或近期的壓力源有關，包括：家庭變動、課業壓力，或是人際困擾。若發現孩子的憂鬱情緒已經明顯干擾到日常生活的運作，建議尋求醫療或輔導資源的協助。