

研究顯示訓練幼兒自律有助於學前準備

駐洛杉磯辦事處教育組

奧瑞岡州立大學最新的研究報告顯示，使用音樂或遊戲等方式來協助幼兒學會自律能力，可以幫助那些特別是有風險兒童，早點適應幼稚園以及其未來的學習生涯。

所謂自律能力就是小孩專注力、聽從指令及持久力的表現，也是小孩未來學習成功的重要關鍵所在。奧瑞岡州立大學的 Megan McClelland 教授是全美出名的兒童發展專家，也是此項研究的作者之一，他表示，大部分的幼兒上幼稚園都很順利，但仍有 20-25% 會有障礙，而這些大部分都是缺乏自律者。

這項研究之所以受到各界矚目，是因為研究結果發現，增強幼兒的自律能力對其學術成就有很大的正面影響，尤其對來自低收入且英語非母語家庭的小孩，將來這些孩子的學習生涯很有可能會遭遇困難，但先教會他們自律，就可在他們身上明顯發現有數學能力增強的驚人效果。隨機引導他們學習自律，才半年就會有 1 年的效果呈現，而且還不說這些用來引導的遊戲和音樂其實與數學內容並沒有任何關連。這項研究同時也說明，孩童會在日常生活的學習中整合他們的自律能力，與先前數學能力與自律能力有密切關連研究的結論，不謀而合。

這項已發表的研究報告“Early Childhood Research Quarterly”，係針對參加聯邦補助 Head Start 計畫的太平洋西北地區低收入及英語非母語家庭 276 位有風險孩童所作的研究。孩童從 3 歲到 5 歲不等，但大部分都在 4 歲左右，隨機分為兩組對照，在有介入自律學習的那組，每週有兩次 20-30 分鐘的訓練，總共為期 8 週，由研究小組人員帶動小朋友一起唱遊，並逐步增加難度，鼓勵小孩在遊戲玩耍中練習自律的技巧。譬如橙色燈、紫色燈的遊戲，與紅綠燈交通一樣，舉紫色燈牌子時，小朋友就停止不動，舉橙色燈牌子，小朋友就可以走動。然後，再換遊戲規則，改為紫色燈走，而橙色燈停。這個遊戲是教小朋友學習注意聽和記住指令，並抑制自己隨意的衝動，訓練他們隨時能停下來，先想想，再行動，增強自我控制能力。

8 週後，研究人員評估孩童的自律能力和學術成就，發現介入自律學習的那組孩童明顯的比之前進步很多，也比未介入自律學習的對照組強，數學能力也明顯高過他們的同儕。

但目前這項研究仍侷限於小範圍的測試，研究人員希望未來能擴及到更多的學童，作更深入的研究，找出最簡單、最經濟，但效益卻是最為顯著的教育途徑。以啟發幼兒的遊戲為例，只要一些簡單的材料，教師又很容易被訓練，卻影響孩童一生的成就，而這類計畫對學校來說都是低成本的，值得教育當局投入心血，從事研究開發的工作。

譯稿人:吳迪珣摘譯

資料來源：2014 年 11 月 24 日，eSchool News

連結網址：

<http://www.eschoolnews.com/2014/11/24/study-kindergarten-prep-543/>

