3原則，有效安排課後活動

作者／施逸筠　節錄自2014.09《親子天下》雜誌60期

與過去的父母相比，現代小孩普遍「三缺」：缺場地、缺玩伴、缺時間，安親班和才藝班便成了填補放學後時間的選項。研究也的確證明，才藝課程可以有效刺激腦部發展，培養出聰明又有獨立思考、判斷力的小孩。但如何安排課後活動，才不致落入「補」才藝、「趕」流行的窠臼呢？掌握三原則，為小忙孩投資的才藝課，將能發揮超乎預期的正面效果。

1.十二歲前「動手動腳」

日本大腦生理學權威，同時也是幼兒腦部開發暢銷書作者久保田競，最近在日本《AERA with Kids》雜誌中指出，背誦性的學習，並不能真正促進腦力，需要動手動腳、用耳用口的活動性學習，才能刺激腦部主宰思考、判斷、行動、運動的最重要部位「前額葉」。尤其十二歲前是前額葉快速發展的重要階段，音樂、繪畫、舞蹈或球類運動的學習，都能刺激、鍛鍊腦部。久保田競說明，才藝課程有益腦部的原因有三：

（1）**促進腦部活性化**。肢體動作或手部細微肌肉動作，可刺激前額葉大量活動。（2）**培養共感能力**。一邊看著老師示範動作，一邊在腦中模擬時，可刺激腦部的鏡像神經元，這也是讓人能體察他人情緒，擁有與人感同身受能力的重要腦部細胞。（3）**培養積極感**。完成緊張的表演或在比賽中獲勝的成就感，能刺激腦部分泌快感物質多巴胺。這種愉悅的情緒，也能引導出「下次也要再努力挑戰」的積極動機。

2.快樂比精進更重要

雖然成功通過晉級考試、技巧日漸精熟，是驗收才藝學習成果最明快的指標，但以腦部發展的角度來看，能快樂持續的學習，從中獲得成就感，對於腦力發展更有助益。《AERA with Kids》雜誌也指出，父母應認知，藝術、腦力、運動這三大才藝領域本質不同，需要不同的引導方式。例如藝術領域像音樂、繪畫、舞蹈，是讓孩子展現他原本就具備的自由表現能力的絕佳機會，作品和成果不應冠上好或不好的評斷或輸贏競爭，重要的是讓孩子享受創作和練習進步的過程。強調腦力的英文課、珠算課，需要較長時間才能看到學習效果，父母不需得失心太重的看待檢定排名，避免讓孩子產生「要是沒考過一定會被罵」的心理壓力。鼓勵孩子的每一個小進步，才能讓孩子以愉快的心情持之以恆學習。至於運動項目例如游泳、空手道或球類活動，有時會因體型和體力受限，無法得到好成績。這個階段，把正確的基本技巧練好更為重要，在失敗中發現錯誤、設定努力的目標、學習團隊合作，都比一心求勝更有收穫。

3.自己的時間自己管

家長和孩子溝通決定了才藝課程後，可讓孩子開始畫出自己每週固定的行程表，每週有哪幾天要提早吃晚餐才來得及上才藝課，晚上回家就不能有多餘時間看電視，要趕快把功課做完。但在沒有上才藝課的日子，可以把自己喜歡的事留在這天的某個空檔時段，盡情享受。放學後的課後活動、才藝班，取代過去的玩樂時間，成為刺激腦部活化，培養社會性、同理心和溝通力的重要機會。如何讓才藝學習真正成為快樂的事，而不是徒增壓力的忙碌行程，需要父母和孩子一起找對方向，擁有動力。

親子活動推薦

購票請洽兩廳院或ibon售票系統

2014/09/27～2015/01/04

九歌兒童劇團

《城市綠野仙蹤》

演出地點：臺北、新北、中壢、新竹、臺中、高雄

2014/11/22～2015/01/10

銀河谷音樂劇

《櫻桃小丸子の灰姑娘音樂劇》

演出地點：臺北、桃園、竹北、臺中、員林、嘉義、臺南、花蓮、臺東

音樂童年最新訊息公告

- 10月底前續班或報名課程的親子家庭，音樂童年都將加贈《學前教育》雜誌＋數位版各一期，以及《小小牛頓》試閱版一本（內含QrCode數位影片），給大、小朋友滿滿的學習驚喜。
- 11月底前訂購《小小牛頓》一期雜誌，只要＄560元，即可獲得兩期全新《小小牛頓》月刊，此優惠為音樂童年專屬，敬請把握難得的機會唷！

2014.09～2014.10　音樂童年教室行事曆

感覺統合之 三

感覺區辨發展

大腦對各種感覺器官傳入訊息的辨認即為「大腦知覺」，其中包括種類及程度的區辨能力，此功能不佳的特徵有：走路像跑步、用力不當、擠牙膏及寫字過度用力、非常喜歡轉圈圈而轉不暈（前庭本體覺）。身體部位被用力觸摸時沒感覺，或觸摸別人以致令人生氣的程度；無法因天氣的冷熱調整衣服穿著，有傷口亦不覺得痛…等（觸覺）。

「感覺區辨發展」不佳的孩子通常敏感度較低，生活自理需要父母較多的提醒與叮嚀，其改善活動包括：全身按摩，或利用不同材質的海綿或刷子幫孩子刷澡，借由刷毛的撫觸，刺激雙手、雙腳及背部等部位的觸覺接受器，每個部位約刷或按摩一分鐘，一天最少連續兩次，並建議儘量避免在睡前兩個小時內操作。如此，除了可提供孩子穩定而充足的刺激訊號，幫助神經的整合，還可增進親子互動的關係喔！