以「十分鐘」為單位的高效學習法，把握3個黃金時間

本文摘自「親子天下雜誌」  作者： 宋怡慧

*要怎麼幫助一年級的孩子理解「考試」是什麼？孩子每次考試都寫不完，怎麼辦？孩子如何看待考試，取決於父母的態度。四個讓低年級孩子父母困擾的問題，帶你了解陪伴孩子面對考試的有效對策。*

**Q：要怎麼幫助一年級的孩子理解「考試」是什麼？**

A：孩子在面對生命中第一次段考前，老師已經帶著他考過好幾次小考，他也從中知道規則，包括：考試時不能看課本、考試有時間限制等。小一的考試內容不難、範圍也不大，基本上只要跟著老師進度走不會有太大問題。

現在的評量方式也比我們成長時更多元。例如不少小一段考時會以闖關方式來評量孩子「認唸」及「拼讀」注音符號的能力。先放輕鬆讓孩子去考試，考完有問題再和老師討論即可。若你還是擔心，可找坊間評量讓孩子熟知考試題型，什麼是填充、什麼是連連看等。

**Q：孩子每次考試都寫不完，怎麼辦？**

A：先確認他是「不會寫」還是「來不及寫」。如果不會寫，必須找出他卡在哪裡，幫助他。如果是來不及寫，可能是因為發展比較慢，或是缺少考試策略。

每個班級都會有一、兩個認知學習沒問題，但寫字特別慢的孩子，他們只是小肌肉發展慢，握筆吃力，在一年間會和大家一樣。發現孩子比較慢，可先找老師討論，有經驗的老師通常會給他多點時間寫完。

另一種狀況是，孩子遇到一題不會就卡住，接下來的題目就來不及寫，或者，低年級孩子的專注力普遍很短暫，很難好好坐著寫完一張考卷，他需要的是考試策略。

**Q：孩子的理解和表達都沒有問題，但是考出來卻一團糟，「連連看」的題目他連成「喝」電影、「看」禮物、「送」飲料，這是怎麼回事？**

A：若孩子知道什麼是「連連看」，平時的表達與理解都很順暢，他很有可能是閱讀理解有困難。

「閱讀理解障礙」是「學習障礙」的一類，有閱讀理解障礙的孩子口語流暢、應對正常、習寫也可以抄得很漂亮，但是遇到文字卻看不懂。

這也是考試的正向意義：找到孩子的學習困難，幫助他。每班都有一、兩個學習有特殊需求的孩子，他們不是不能學，只是不適合主流學習方式。考國語時用唸的他就懂，數學學習也沒問題，如果可以找到正確的方式，他其實可以考得很好。學校都有資源班，可以幫忙做判斷。

**Q：孩子成績表現優異，我該不該給獎勵？**

A：儘量不要。許多心理學研究顯示，過多的外在獎勵會破壞主動學習的內在動機。

當你設定了九十八分可以拿禮物，會讓孩子覺得讀書是為了禮物，忽略了考九十七分其實和九十八分一樣厲害，忽略考試過程的獲得。於是他考了九十七分，得到了好成績，但不快樂，甚至可能為了那一分大哭、跳腳、作弊。

如果要獎勵，標準也不要是「分數」，應是「努力」。例如在認真念書準備月考之後，全家上館子吃飯、或是弄個「週末電影院」全家一起看場電影。

少一點物質性的獎勵，多一些「社會型獎勵」，例如讚美、微笑、擁抱、注意等。例如孩子考了九十八分很高興時，你可跟他說：「媽媽看你很高興，因為你很努力。媽媽也很開心，因為媽媽看到你很開心。」讓孩子感覺到，你的高興是因為他，而不是因為分數。

有兩個以上孩子的家庭，考試的獎勵要更細心，否則很容易引起手足的比較。每次考試一定有人好有人差，當你給了考得好的哥哥獎勵，考得差的弟弟很容易覺得：「哥哥考得好，媽媽比較愛他。」

高雄市莊敬國小教師陳玟如的做法是，每次月考後，全家上館子做為「慰勞儀式」。這時候她會找機會和孩子聊：「我看出弟弟有點難過，你是不是覺得考試沒考好？」讓孩子有機會說自己的感受或困難，不會因為考不好就覺得自己很差勁。

陳玟如強調，當我們在孩子考好時考慮要不要給獎勵時，別忽略了，考壞的孩子更需要你的鼓勵。

許多爸媽使用獎勵是為了幫孩子創造學習動機。友緣基金會副執行長黃倫芬認為，給點小獎無妨，但是在給物質獎勵時請肯定他的能力、他做得好的部分。例如總是定不下來的孩子依約把考卷好好寫完，分數也較之前進步，給禮物時一定要讓他知道：「看來你有這個實力。」

政治大學教務長詹志禹建議幾個提升孩子學習動機的方式：1.找到他有動機的點誘導他做更多；2.安排他的成功經驗；3.設定難度，太容易得到或太難完成的任務都不是好目標，每個任務都大約有七成成功機率、三成失敗的可能，是最適性的挑戰，花一段時間，他會發展出動機。克服困難本身也是一種動機。