

鍛煉小腦袋「腦力」訓練小遊戲

撰文: 公開大學幼兒教育學士課程兼職講師梁嘉敏



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/school-girl-kid-student-cloud-computing-492921907>

DHA 只是供應孩子腦部發展的養分，要孩子變得聰明，大腦必須得到適當的鍛鍊。今次就為大家介紹一些腦袋鍛鍊小遊戲，十分適合2歲至就讀小學的兒童呢！

1. 迷宮或找不同等腦圖練習

雖然迷宮和找不同等腦圖練習是我們小時候的玩意，但到了這個年代，它們依然是孩子的良師益友。腦圖練習除了迷宮、找不同外，還有很多不同的模式，總之凡是需要孩子觀察和專注地完成任務的圖像遊戲，均屬於腦圖練習。不知道大家是否認識Wally(中譯《威利在哪裡?》)，它就是世上其中最受歡迎的腦圖遊戲。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/tokyo-japan-05-23-2013-finger-1621323592>

其實腦圖遊戲不一定需要購買，也不一定印在書本上，我們在家中也可輕易製作腦圖遊戲。例如家長可以在一堆雜物中放兩顆瑞士糖，那孩子一定會很用心地找出來呢！

2. 收拾家中物件 並把物件分類

其實日常生活上不同的環節，也是鍛鍊腦筋的大好機會，例如收拾和分類。把物件有條理地分類，不單能提升孩子的組織能力，更能發揮孩子的創意。有時孩子的分類方法可能跟我們成年人不同，不過也不無他們的道理，家長不妨問一下孩子為甚麼會這樣分類，你便會發現原來孩子的觀察力可能比你更強，他們會用他們觀察到的細節作分類，所以家長不應要孩子根據成年人眼中的分類方法，以免打擊他們自我解難的主動性。

你可能會問，我家孩子不喜歡收拾物件，那該怎麼辦呢？在孩子還未養成收拾家中物品和分類的習慣時，一定要從遊戲開始，以提升孩子花氣力去完成「使命」的動機。例如可以舉辦「房間鬥整齊比賽」或「阿四日」，讓家庭成員互相幫大家執房等活動，以鼓勵孩子收拾和分類，也可以鍛鍊一下「腦力」！



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/independent-asian-child-make-her-room-1834768405>

3. 考記憶遊戲

坊間有很多記憶遊戲卡，例如把十數張牌反轉，輪流翻開兩張，如果翻開了相同的卡牌，便可以拿到自己手上。另外，坊間亦有些繪有不同物件的圖卡，家長可將它們打開排成一行，讓孩子看了然後反轉，再問孩子某一件物件在哪一張卡上。這些均是很好的記憶力遊戲，成年人或孩子更可以發揮更多創意，變換一下玩法以增加趣味性。

除了記憶遊戲卡之外，在日常生活中也蘊含著豐富的記憶遊戲，例如我們可以叫孩子找出一些他們曾經見過你放在哪裡的物件，或者可以叫孩子自己收起一些物件，然後在一段長時間後找出來等等。

總結而言，要訓練孩子的腦力和智力其實一點也不難，只要花一點心思，發揮一下創意，很多生活中的細節也是讓孩子動腦筋的機會！