

座號：

姓名：

爸媽閱讀完請簽名：

親愛的合作夥伴，晚安。

下週就是孩子的期中考試，有些話希望能在考前與您分享，感謝您的耐心閱讀。從孩子上小學那一天，無論您是宣稱「考試不重要」的豁達父母，或是「認真看待每一次大小考」的認真爸媽，您都跟「考試」結下了不解之緣。

想想親子對話中提及考試的頻率有多高？數數孩子每天花在念書、考試、檢討考卷、因考試難過或高興的時間有多少？這幾天我們開始練習考試了，我發現到孩子的情緒起伏變大了，所以我明白家庭生活與親子關係受考試影響有多深。但是，我們也不可能為了避免衝突，就完全不理會考試。

考試的積極目的是，孩子可以透過考試知道我真的會了嗎？可以如何調整學習？更現實的是，目前重視考試分數的學習氛圍中，考試的表現會形塑孩子的自我形象。您的在乎會影響孩子，讓他在乎學習，在乎生命中許多檢核和關卡，在乎往後更多重要的大型考試。「在乎考試」能載舟，亦能覆舟。許多考試失常的孩子不是不會，是因為爸媽對分數的錙銖必較使他懼怕考試。

大原則是，父母要在乎過程甚於結果。在考試前，有沒有準備？在考試後，有沒有想辦法將不會的弄懂？面對考試分數，父母介入的方式必須隨年齡改變，孩子年紀愈小，愈容易受我們的態度影響，帶著小孩子重視考試但不在乎分數，陪著大孩子度過考試帶來的挫折與低潮。多年的教學經驗讓我看見，小學成績多是父母的努力，但用力愈深，到國中愈容易掉下來。其實，能維持班上前三分之一就已經理想，不用要求孩子一定要考一百分或前三名。

怎麼幫助一年級的孩子理解「考試」是什麼？整理一些讓為人父母困擾的問題，一起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大考前，我們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，看熟課本習作的練習題，就不會有太大問題。現在評量方式也比我們成長時更多元，先放輕鬆讓孩子去考試，考完有問題再和老師討論即可。

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，我們會給孩子多點時間寫完。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，他需要的就是考試策略。

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。當您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。在我們班，就有不少這樣的孩子。

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，您可跟他說：「媽媽看您很高興，因為您很努力。媽媽也很開心，因為媽媽看到您很開心。」讓孩子感覺到，您的高興是因為他，而不是因為分數。

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：「看來您有這個實力。」

另外，考前父母過度在乎成績波動，反而容易讓孩子陷入沮喪，和別人比較也不具備激勵效果，而且訓斥的溝通方式，反而容易產生負面效果。

考試可說是孩子的挑戰、也是成長，但絕不是父母自我滿足的競技場。給予孩子需要的溫暖支援，讓考前除了緊張，也有家人並肩合作的安全感。

學習的歷程從片段到統整，從記憶到應用，無論考試怎麼考，我們最終希望，能養成孩子廣泛閱讀的興趣，呵護他對知識的好奇。即使他在學校有幾次的考試中不盡如人意，卻可以在長長的一生中，拿到漂亮成績單，這也是我們所殷殷期盼的啊！

導師 Lillian 敬上 04/14/2017