

書寫能力小訓練



撰文：嬰幼兒心理發展協會心理諮詢師程衛強先生

- 「他的字永遠都寫不到在線上，全部會『飛』的！」
- 「他的字都不能寫在格裡，通常一個字『霸』兩個格！」
- 「他寫字時經常跳行或跳格！」
- 「他寫字時好像不夠力似的，字跡淺得幾乎看不到了！」

這是都是很多孩子在K2學習寫字時的寫照。孩子在書寫時，需要很多能力的配合，最簡單的，是小手指肌肉的力量及靈活性（精細動作）。如果精細動作訓練不足，孩子可能會出現寫字或執筆無力等情況。家長可如何處理和訓練呢？很簡單，就是從小便讓他們多玩泥膠、黏土和麵粉等玩意。



其次，視覺空間及眼球的控制，對抄寫也有一定的重要性。一般的球類活動是極佳的訓練項目，透過視覺追蹤並作出擊（或踢）球的動作，也是一個很天然和有趣的訓練。除此之外，找不同遊戲（找出兩幅圖畫的不同之處）、迷宮遊戲（先用眼找出路，然後才用筆連線）等，也對眼球的控制能力有所裨益。

在抄寫練習中，手眼協調當然也不可忽視！拋接豆袋、釣魚遊戲、倒水練習和剪紙等，對手眼協調幫助也很大。

些遊戲應該在甚麼時候開始進行？每天需要「操練」多久？其實，當這些遊戲在孩子懂得和能夠玩的時候，家長便可以與他們玩了。而且，家長應以孩子的意願為基礎，當孩子不想玩時，家長便應該轉換遊戲，而並不是硬性要求進行多久。筆者的理念是，透過日常的遊戲，孩子便可以獲得一定的技巧，避免問題出現，而不是進行補救式的操練。否則，多好的遊戲也會變得乏味無趣，是受苦多於享受吧！