

元認知：思考如何幫助孩子兒童心理研究所

[C childmind.org/article/how-metacognition-can-help-kids](https://www.childmind.org/article/how-metacognition-can-help-kids)

Rae Jacobson是Child Mind Institute的作家兼內容參與專家。

當孩子遇到棘手的問題時-似乎難以逾越的英語作文，數學測試佔了上乘的比例，社交掙扎使他們感到沮喪-它可能很容易放棄並訴諸父母從來不想聽到的四個詞：做不到。”

孩子們需要能夠從“我不能”過渡到主動的“我怎麼能”？

為了成長，孩子們需要能夠從消極的“我不能”過渡到積極的“我怎麼能？”。

為此，他們需要考慮為什麼會被卡住，使他們沮喪的原因，需要解開的東西。他們需要考慮自己的想法。

有一句話，就是元認知。

元認知對於我們大多數人甚至沒有注意到的每一天所做的事情來說都是一個大詞。反思自己的想法是我們如何洞察自己的感覺，需求和行為，以及我們如何學習，管理和適應新的經歷，挑戰和情感挫折。這是我們頭腦中不斷進行的對話，在頭腦中聽起來自己並製定了計劃。事實證明，培訓孩子們積極使用它來克服障礙是一個強大的工具。

越來越多的研究表明，無論是在校內還是在校外，早期就被教導要使用元認知策略的孩子都更有彈性，更成功。

“我將元認知視為目標，”學習專家馬克·格拉德斯通（Marc Gladstone）說。“早日養成使用元認知策略的習慣，可以幫助孩子們變得更加獨立，並增強自我倡導能力。”

什麼是元認知及其運作方式？

“元認知思維教給我們關於我們自己的知識，”專門研究元認知技術的學習教練Tamara Rosier說。“思考我們的思想會產生視角-視角為變革留下了空間。”

她舉了一個例子：“我們不是在說，‘數學測試會讓我感到焦慮，而是在問自己：‘數學考試讓我感到焦慮的是什麼，我該怎麼做才能改變呢？’”

被教導在某項任務上認為自己“好”或“不好”的孩子可以有固定的心態，使他們在應對挑戰時變得被動：要么他們可以做到，要么不可以，但事實並非如此。可能認為他們可以改變這一結果。

教導孩子更多的元認知能力可以幫助他們從幾乎沒有改變的心態轉變為可以提高自我意識和適應能力的心態。

為有學習問題的孩子提供幫助

幫助您的孩子學會在困難的情況下工作（或完成家庭作業），而不會感到不知所措或放棄，這對於那些學習問題的孩子可能需要與班上其他學生提出不同策略的孩子特別有價值。

例如：

與兒童多動症誰的鬥爭，以留在任務很可能會感到沮喪，當他分配的長文章著急。如果他無法反省項目為何令他不高興，他可能會想：“其他人都過得很輕鬆。我只是寫得不好。”

另一方面，一個學習過反思自己學習過程的孩子可以看一下情況，然後說：“當我不得不長時間工作時，我總是會感到這樣。也許如果我每小時休息一下，那麼我的壓力就會減輕。”通過採用元認知的方法，他能夠管理自己的挫敗感，並找到將來更好的方式來處理大型任務。

非常適合自我調節

元認知技能不僅是學習方式不同並且經常發現自己難以跟上的孩子的優秀工具。它們還使孩子們在面對挑戰（尤其是意外挑戰）時能夠自我調節。

Gladstone說：“元認知思維最強大的副產品之一就是自我調節能力的增強。”

能夠自我調節可以幫助孩子們管理可能使他們不堪重負的經歷。例如，帶兩個必須參加學校試奏的試鏡的女孩，兩個女孩都在困難重重地掙扎。

一個經常被告知自己的才華並習慣於以出色的表演而受到稱讚的女孩，很可能會對錶現糟糕的純粹想法感到沮喪和不知所措。

但是，一個因在面對挑戰時的努力和毅力而受到讚譽的女孩可以利用她的元認知技能來幫助她管理神經，並幫助她找到一種對她更好的排練方式。

消除負面的自我對話

固定心態的後果通常採取自我批評的形式。當孩子感到沮喪時，他們所經歷的負面情緒很容易轉變為負面的自言自語。“如果我很聰明，為什麼我考試不及格？我不聰明 我很沒用。”

Rosier說：“當您將價值放在‘智能’上時，任何使您感覺不到智能的事情都會毀滅性的。”“許多孩子會產生消極的內在聲音，他們會取代元認知來發展它。”

她解釋說，這種消極的聲音是偷偷摸摸的，經常偽裝成教練。“您可以將自我批評誤認為動機。我們想要做的就是擺脫負面的內心聲音，而用元認知思維代替它，這可以幫助您的孩子找到應對挑戰的新方法，而不必再為挑戰而煩惱。”

如何鼓勵元認知

您如何幫助您的孩子開始變得更加元？”Rosier說，元認知問題將幫助您的孩子以更具反思性的方式開始思考。問題應為：

不限成員名額。給您的孩子一些思考的空間：您能告訴我更多為什麼的想法嗎？

不怪。當孩子們表現出來時，很難保持開放，但要求他們思考自己的行為可以幫助他們更好地學習處理困難的情況：當爸爸改變頻道時，您為什麼覺得自己很沮喪？

以解決方案為重點。鼓勵他考慮自己將來如何運用自己的理解來改變事情：下次如何處理不同的事情？

以過程為導向。提出問題以幫助您的孩子更好地了解他的思維過程如何工作：如何知道這張畫何時完成？

耐心一點

Rosier說：“當您教孩子們不同地思考他們的行為時，他們就會開始有所不同。”但她警告說，不要期望立竿見影的重要。學會元認知思維是一個過程，父母可能不得不接受很多工作在幕後進行。

“我們當然希望看到進步，但是我們的孩子，特別是青少年，並不總是與我們分享他們的想法，這沒關係。”

Rosier解釋說，只問問題就可以使元認知工作在內部進行，即使父母親看不見。她說，好處是一樣的，即使你得到的只是回報。

學習學習

在家問問題也將幫助孩子們開始在學業中使用元認知策略。對於許多孩子，尤其是那些學習有差異的孩子，這可能比聽起來要難。很容易被不良的學習習慣，拖延，家庭作業崩潰和測試壓力所困擾。

如果您的孩子在長篇論文上掙扎，請提出一些問題，以幫助他使用元認知技能嘗試其他方法。

- 您認為這使您現在很難撰寫本文嗎？
- 過去有哪些策略可以幫助您在類似論文上取得出色的成績？
- 您能否利用這些見解來幫助您完成當前的工作？

提出元認知問題將幫助他闡明自己的過程，管理焦慮並找到更好的方式來處理論文，但這樣做並不會帶來好處。

您的孩子越能理解他的學習過程，就越容易找出最適合自己的策略和支持-可以幫助他成功的知識-無論是現在還是他成長。