

分享園地

如何好好善用暑假為 子女建立好習慣？

暑假將至，不知家長們如何善用這段時間為子女安排活動？筆者常聽到有不少家長投訴子女有壞習慣，如長時間玩手機、遲遲不入睡、做事拖延等。有部分的壞習慣更是疫情下養成的，相信家長亦感到無奈，希望令子女開展一個好習慣時，又知易行難、力不從心。

《原子習慣》提出，要建立習慣就要找對方法，並不能單靠意志力，因此當訂立目標後，作者並列出「改變習慣四法則」：提示、渴望、回應和獎賞，讓這法則好好融入自己的生活當中。

改變習慣第一則：提示

先察覺子女現有的行為模式和習慣，透過環境設計加入新習慣，讓提示顯而易見。例子：將書本放在床邊/隨處可見的地方，讓子女能隨時看到或摸到書籍。當然，一些吸引子女的電子產品可以放在不顯眼的地方，減少它們對子女的誘惑。

改變習慣第二則：渴望

讓目標變得有吸引力，留意習慣給自己帶來的改變。例如：安排子女外出做運動/體驗不同的活動，讓子女感受到做活動帶來的快感和驚喜，同時認識不同朋友，藉此讓子女感受到不用使用電子產品，也可以從生活中感受到快感和刺激。



改變習慣第三則：回應

根據子女的身心狀態、能力允許的範圍內，設計習慣的執行方式。暑假期間相信大部分父母都會花時間讓子女重溫上學年的學習知識，溫故知新。然而，作為子女難得假期，就是不想坐定定學習，因此，家長可以安排有趣的學習活動，如將數學變成親子遊戲（家長可以在網上搜查，坊間有不少既簡單又有趣的數學遊戲）等，讓學習變得趣味和輕鬆。



改變習慣第四則：獎賞

立即獎勵和肯定子女，增加下次重複行為的機率。在此，筆者要強調「立即」這兩個字，因為常聽到家長說與子女定立的獎勵計劃沒有成效，無疾而終，那是因為家長常常拖延獎勵，不即時履行承諾，令子女失去動力去實行目標。另外，獎勵不應與壞習慣有關，如子女經常沉迷打機，那麼「課金」便不能當作獎勵，因為此舉時變相令子女的壞習慣沒完沒了。

每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！

你的一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應，

如滾雪球般，為你帶來豐碩的人生成果！

《原子習慣》

建立習慣不需要有巨變，只要每天有細微的改變，慢慢地便有截然不同的果效。筆者在此鼓勵家長於暑假期間好好安排子女維持作息定時，建立一個良好習慣。

資料來源：《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》

