

保良局田家炳小學

分享園地

提防暑假「陷阱」

漫長的暑假快到了，原本在學校固定的作息突然中斷，確實很容易讓孩子跌落「暑假陷阱」，即是孩子容易陷入「晚睡晚起、手機不離手」的狀況。為避免你的孩子跌入此「陷阱」中，家長們可透過以下五個核心的策略，幫助你的孩子提升他們的「自律」，讓他們學習自我管理，一起度過充實而放鬆的暑假。

 一. 共同制定「視覺化」作息表

自律的第一步是讓孩子對時間有概念。與其由家長強制規定日程，不如與子女坐下來共同討論。家長可與孩子商討制定每天「三個錨點」---起床時間、睡眠時間，以及每天固定的學習或閱讀時間，其餘的時間可讓子女自行調配。

家長可將討論好的作息表用畫筆寫在紙上或白板上，或將時間表打印出來張貼於家中的當眼處。而對於年幼的子女，亦可以利用貼紙或圖畫來代替純文字。

 二. 給予孩子選擇權，激發內驅力

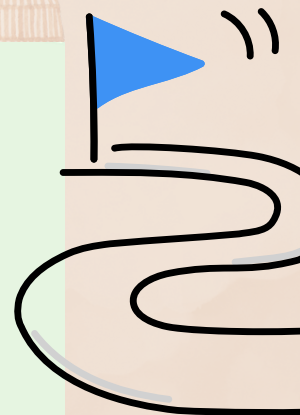
被動接受命令只會引發孩子的抗拒，相反給予選擇權卻能讓孩子覺得自己是生活的主人。家長們不要再說：「你現在要寫作業了。」，而是說：「你是想先寫作業還是先背英文生字。」此外，亦要讓孩子學習承擔自然後果，如果因為孩子的拖延而導致遊戲時間縮短，家長必須堅定地執行，讓孩子明白自己的選擇決定了結果。



三.把大任務拆解為「微小步驟」



有時候孩子表現得不自律(比如拖延、逃避)，不是因為他們不想做，而是因為任務太重，他們不知道從何下手。舉例來說，如果家長對子女說：「將房間收拾乾淨」，孩子們可能無從下手而開始擺爛。倒不如將任務拆解為小步驟，如第一步把桌面的玩具放回箱子內；第二步把圖書放上書架。當任務變得具體而簡單時，行動的阻力便會大大降低。



四.給予孩子具體的「正向反饋」

家長可多關注孩子「做到了」的時刻，而不是只在「沒做到」的批評。如家長可具體地誇讚孩子「做到了」的行為，可說：「媽媽今天很欣賞你放學回家後，能將鞋子放入鞋櫃內，這種自覺真的很了不起！」。此外，家長切勿利用物質賄賂孩子，反之多運用高質量的陪伴、肯定來激發孩子的內驅力。



五.父母的身教勝於言教

孩子是父母的鏡子。如果父母一邊玩手機一邊則不停催促子女溫習讀書，效果往往微乎其微。作為父母應展示自身的自律性，如告知孩子：「媽媽現在要看30分鐘書本，我們這段時間互不打擾。」



自律是「長跑」，家長別期望堅持一週你的孩子便有變化，允許孩子有反覆，接納波動。家長可多描述過程而非結果，把「你真棒」轉換成「媽媽看到你剛才想玩玩具，但你仍堅持完成作業，這叫自律。媽媽欣賞你的自律性。」家長們，請記著自律的孩子，通常不是因為有一個嚴厲的管教者，而是因為他們內心住進了一位溫和的鼓勵者。