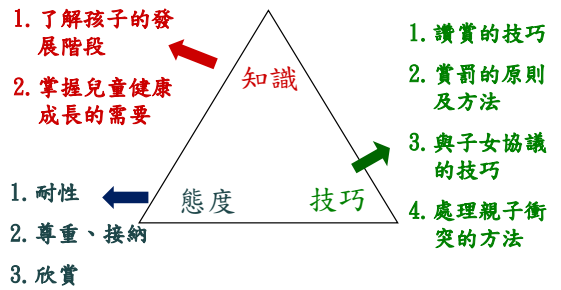
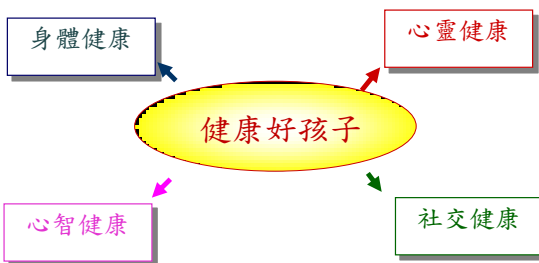


孩子可以自律嗎？

協助子女建立良好作息安排



均衡生活培養健康好孩子



孩子生活作息常見的困難

1. 不願起床
2. 不願做功課

困難1. 不願起床的原因

- 前一晚太遲上床睡覺
- 睡得不好
- 不想上學
- 不想父母上班

訓練孩子準時起床的方法

- 因應孩子實際所需，定立起床時間
- 盡量保持固定睡覺、起床時間
- 比規定時間提早十分鐘叫孩子起床
- 對於較年長的孩子，可用鬧鐘協助
- 給與鼓勵和讚賞
- 讓孩子承擔「自然後果」

困難2. 不願做功課!!!

以下有哪些情景在你家中時常出現?

- 慢吞吞地做功課，好像永遠做不完
- 總是草率做功課
- 邊看電視邊做功課
- 總會抄手冊抄得不完全

為何孩子不願做功課?

- 家課太多
- 不懂得做
- 做功課的環境
 - 開著電視做功課
 - 燈光不足
 - 空氣不流通
- 做功課的時間
- 做功課的態度

父母的態度

- 讀書主要目的是考取優異成績
- 我有責任替孩子完成功課
- 讀書是一件苦差
- 最討厭學新野
- 我的子女一點都不聰明，學·野好慢
- 讀書是一件嚴肅的事，不可兒戲

處理手法

- 提供一個安靜的地方，沒有電視的騷擾
- 從小培養小孩子有閱讀興趣，按孩子興趣和能力去選取適合的讀物
- 按時檢查孩子的功課
- 與孩子一同編排時間表
- 給予口頭鼓勵和讚賞

編定作息時間表貼士

- 子女有份參與決定
- 休息 = 充電
- 加插自由活動時間
- 加插親子活動時間
- 安排假日活動
- 加插「我做不到」增加成功感
- 透過獎勵計劃增加成效

總結

- 愛
- 接納
- 身教
- 讚賞