

精實文教通訊

115 年 10 月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

輔導室 布告欄

父母練習「慢半拍」，用 4 招培養孩子自律

孩子還小的時候，父母可能會覺得不會安排時間、事情需要提醒，都不是什麼大問題。等到孩子上了國高中，開始要自己面對更多課業和生活安排才發現：「怎麼都不會安排時間？」「什麼事情都要人提醒？」「功課、手機、睡覺，完全管不好自己。」

會自己收拾玩具、東西會歸位、知道明天需要帶什麼、時間到了要開始行動.....這些看起來都是小事，背後練的其實都是：**記得、安排、執行、承擔結果**。想讓孩子練習自我管理，以下 4 件事，現在就能開始：

1、少提醒一次，讓孩子自己想一次

不要每次都直接說：⚠️「水壺帶了嗎？」⚠️「作業寫了嗎？」⚠️「書包收好了嗎？」可以改問：「明天上學需要準備什麼？」或者：「睡覺前還有哪些事情要完成？」差別就在於，前者是成人在幫孩子記得，後者是在練孩子自己想起來。

2、固定流程，讓習慣慢慢自動化

很多孩子拖拖拉拉，不一定是故意的。有時候只是每天的流程都不一樣。例如：放學回家固定：洗手→書包放好→水壺拿出來→換衣服。

睡前固定：收玩具→準備明天上學用品→刷牙→上床。

流程愈固定，大腦愈容易形成習慣，父母需要提醒的次數也會慢慢下降。

3、讓孩子承擔「安全的小後果」

父母有時候要練習的，是忍住立刻幫忙。東西忘了帶，如果不是安全或緊急物品，可以讓孩子自己面對一次不方便。該準備的東西沒準備好，到了學校，就練習自己向老師說明。玩具亂放找不到，也不用馬上幫忙翻箱倒櫃，可以先問：「你最後一次在哪裡玩？」有些事情，父母提醒十次，都比不上孩子自己經歷一次。**適度的承擔後果，本身就是很好的提醒。**

4、出錯之後，父母說什麼很重要

孩子忘東西了、遲到了、搞砸了，這時反而是很好的學習機會。就問這兩句：「剛剛發生什麼事？」「你覺得下次怎麼做會比較好？」讓他自己找方法，例如：「那我明天把水壺放門口。」「我可以睡前先整理書包。」「我設一個鬧鐘提醒自己。」**當方法是孩子自己想出來的，他才會開始管理自己。**

父母有時候最需要練習的，是慢半拍再幫忙。少提醒一次、少代勞一次、少替他收尾一次。然後多留一點空間，**讓孩子自己記、自己想、自己處理**。孩子或許還是會忘、會拖、會做不好，這些都很正常，但自我管理本來就是需要時間慢慢練習：**我忘記了→我遇到結果→我想到方法→下次再試一次**。久了之後，孩子的蛻變就不只是「東西終於記得帶了」，而是有一天，就算父母沒有在身邊提醒，孩子也知道：自己的生活，要自己顧好。