

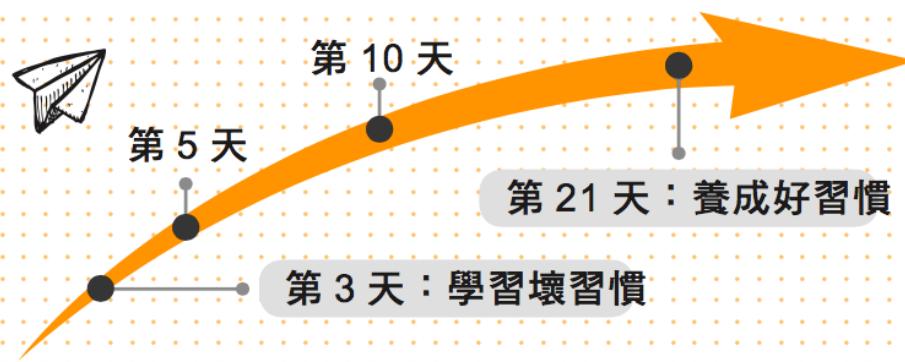
無法自律？孩子不能管好自己事的真相

是不是總是覺得孩子的生活安排怎麼老是亂糟糟、沒有秩序、沒有計畫、事情做得也零零落落，想幫他，又不知道從何下手？

自律是一件很重要的事，教育的目的，就是要讓孩子能獨立、管好自己，並且要為自己負責，而不能靠父母時時刻刻的盯著他、管著他。尤其，**孩子是主動還是被動，會決定他未來的成就**。不過，看到這裡，相信你也會唉聲嘆氣地說：「我也想呀！但要他自動自發，怎麼就是那麼難呢？」

有心理學家研究發現，**學習一個壞習慣，只需要 3 天就會養成；但培養一個好習慣，需要持續反覆練習 21 天，而且中間要持續、不能間斷才能達成**。雖然不簡單，但為了他的將來，21 天並不算太長，是吧！

1 個好習慣，需要連續 21 天以上才能養成



從小訓練的好處在於，可以讓孩子明確知道目標在哪裡、也能練習將目標與看時鐘的能力結合，趁機提醒孩子記住訂下的規矩，也可讓親子間有更多的互動，想想，何樂而不為呢？

改善教養，用圖像訓練孩子學會管理時間

4 步驟，改善孩子拖拉慢

步驟 1

與孩子訂定每天的時間分配



步驟 2

製作目標貼紙

步驟 3

開始執行時間計畫鐘，教孩子分析

步驟 4

持續並獎勵孩子的主動

步驟 1：與孩子訂定每天的時間分配

與孩子一起訂出每天在家的時間，應該要做的事情，好比說，4~5 點寫功課、7~8 點要洗澡、10 點前要上床睡覺等。

等孩子達到任務時，就把相對應的目標貼紙貼上，記錄自己做過的事情。

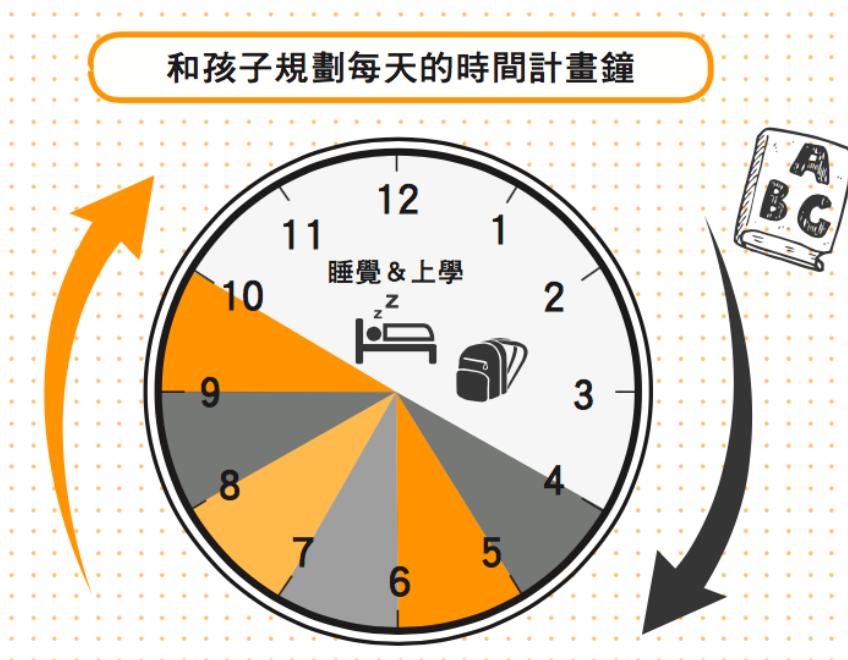
步驟 2：製作目標貼紙

跟孩子討論所有的目標貼紙，讓他選擇自己喜歡的圖形貼紙，這能加強他的動機。

步驟 3：開始執行時間計畫鐘，教孩子分析

每天上床前，先跟孩子討論今天做到了什麼？有哪些是沒有做到或做不好的？例如，今天有主動說要去洗澡，很棒！但你好像忘記今天要主動去寫功課，這樣，今天的時間就少了一格耶，沒關係，明天我們繼續加油！

有些孩子可能沒辦法自己分析有哪些是怎麼做到的、或者為什麼做不到，你可以用引導的方式，循序漸進帶他回想，自己有進步的地方在哪裡。



步驟 4：持續並獎勵孩子的主動

養成好習慣的週期是 21 天，如果孩子持續不懈的達到要求、有明顯進步時，你可以主動給孩子一些獎勵措施，好比假日帶他去他想去的地方、晚餐後吃點心、陪他玩喜歡的遊戲等，接著，鼓勵孩子，如果以後沒有這張表，是不是也會記得，自己應該要做的那些事情呢？

沒時間看書？

8 撇步，孩子每天都能完成 30 分鐘的閱讀

你知道嗎？是什麼樣的論點在學術界上竟完全沒有爭議？那就是「閱讀能幫助孩子語文能力的成長」。

很少有理論或學說能取得全體學術界的共識，但是「閱讀能幫助孩子語文能力的成長」這個論點，在學術界上已經完全沒有爭議。

年幼孩子重複看同一本書在語言學上是正常的事情，時間到了，他們自然會對別的書感興趣。

利用「多出來的時間」閱讀

除了睡前閱讀，閱讀時間可以從生活的小處中見縫插針，挖寶般地挖出來，聚少成多，成為「多出來的時間」。

當孩子還小的時候，讓他們背個小背包。小背包裡面除了水、點心、蠟筆、紙，最重要的是一定要帶書。帶食物及水的理由是小孩經不起餓也經不起渴；蠟筆和紙是要給孩子塗鴉用；而書就是他們最好的朋友了。於是，他們可以在餐廳等餐點上桌的時候看書、坐捷運的時候看書、等看醫生的時候看書，一天下來，不知不覺就讀了不少書。時間真的是找出來的，一天只要十分鐘，一個禮拜就有一個小時，千萬不要小看零碎時間的魔力！以下是一些小撇步：

撇步一：孩子身上一定要隨身帶書。

撇步二：書本一定要是孩子喜歡的。

撇步三：等爸爸媽媽下課來接時，可以念五分鐘。

撇步四：等捷運，公車，可以念五分鐘。

撇步五：排隊買東西時，可以念三分鐘。

撇步六：在餐廳等候時，可以念十分鐘。

撇步七：坐捷運時，可以念十五，二十，三十分鐘。

撇步八：等遲到的朋友時，又可以念好多頁。

一天下來，輕輕鬆鬆就念了三，四十分鐘！這些小撇步累積的好處是：

好處一：孩子注意力不及大人，短跑式的學習最適合孩子，學習效果好。

好處二：孩子有好看的書讀，自然不會吵著要用手機，家長不用跟他們吵架，家長心情好。

好處三：利用零碎時間閱讀，時間就會變多，而且越用越多，時間成本好。

好處四：孩子的語文能力不知不覺就提高了。

好處五：等車等排隊有書看，等候不再難耐，大家脾氣好。

選擇以閱讀和孩子一起度過等待時間，人到哪，書到哪；書到哪，讀到哪。

閱讀的世界充滿魔力，讓孩子們願意一本接一本的看。

1. 年紀小的孩子喜歡重複閱讀，此為正常現象，家長不用擔心。
2. 孩子需要父母伴讀。父母伴讀有助於孩子語言發展、心理發展以及親子關係的建立，和孩子共讀是幸福的相陪。
3. 培養孩子從小閱讀的習慣，讓孩子成為一輩子的愛書人。
4. 閱讀時間可以善加利用生活上的零碎時間，積少成多，成效驚人。
5. 隨身帶書。人到哪，書到哪；書到哪，讀到哪。

~~以上摘自網路文章~~