

家長日好文推薦

竹林國小輔導室 2017.10.21

打造專心家庭 終結回家功課的戰爭 作者：張瀨文（本文為節錄）

孩子做功課拖拖拉拉，父母急得像熱鍋上的螞蟻，四個策略、四大要素，幫助你化解功課大戰。

策略1 找到適合孩子的專心方式

每個孩子有不同的「專心風格」，有時候「學習不專心」是孩子的專心風格和讀書方法配合不良所致。有些孩子需要規矩安靜的學習環境；有些孩子動來動去比較容易專心；有些孩子在早上容易專心；有些孩子傍晚學習效果奇佳。學習是個性的過程。如果孩子透過聽覺吸收訊息的效果比較好，父母就仔細講述或用關鍵字口訣協助他學習；做功課時，提醒他將題目唸出來。對視覺較敏銳的孩子，父母儘量用多一點圖形、文字或手勢幫助他理解，寫筆記也是不錯的方式。有些孩子需要依賴實際體驗，父母就將概念具體化，例如學習重量時，準備三百克和一公斤的物品，讓孩子實際提提看，感受兩者的差異。

專心風格，因人而異，重要的是父母要先放寬心，不要預設什麼樣的方式才正確，當孩子說「我聽搖滾樂時最專心」，別急著否定他，允許他做實驗，和他一起找尋專心風格。

策略2 安排工作的優先順序

太多作業會造成孩子不知從何開始的困擾，每天不妨花五到十分鐘，檢視要做的功課，列出優先順序，按順序完成。

對於不容易專心的孩子，從簡單、有趣先著手，讓他對接下來的工作產生信心，但要避免把最多、最難的部分留到最後。

策略3 將困難工作分段完成

把看似複雜、冗長的工作切割成很多個容易掌控的過程，可避免讓孩子感覺做功課是沒完沒了的事。從事青少年及兒童諮商工作多年的楊俐容回憶，她的二女兒是個注意力「不容易持續，卻容易被新事務分散」的孩子，她觀察女兒每次寫國語作業，前兩行都非常工整漂亮，第三行開始龍飛鳳舞，便使用「分散練習」的策略，每寫完兩行就鼓勵她，「妳寫得真棒！」讓她休息一下再繼續，或是轉換其他作業。

策略4 建立自我監督的機制

父母終究希望孩子能夠成為主動且樂於學習的人，讓專注學習從「他控」發展到「自控」。孩子必須要了解自己如何學習、什麼狀況下不專心，並調整讀書策略。

此外，也要提醒孩子觀察自己如何學習，並留意在不專心時，身體有哪些反應，如：發呆、

抓頭髮等，幾次下來，孩子漸漸能夠辨識這些反應帶來的訊息，改變學習方式，或是停下來休息一下。



「專心家庭」有四個要素：

要素1 足夠的安全感

孩子的安全感來自於父母的愛和穩固的生活節奏。搬家、作息紊亂、父母爭吵、分居、家庭功能失調……，家庭的變動和危機打亂了穩固的生活節奏，對孩子培養專注力有負面影響。

穩固的生活節奏是安全感主要來源，佩特拉·索爾布里茲在《專注力》一書就建議，建立星期日全家一起吃早餐，或是睡前朗讀故事書的固定模式，會是變動不安時的定心丸；在固定時間和地點做作業等清楚的生活步驟，可以提供孩子方向感；還有，固定信賴的對象、好朋友或是寵物，也都很有幫助。

要素2 專心做功課的環境和空間

注意力不集中的孩子通常是因為內在的組織性不足造成，因此外在環境便更需要結構，幫助孩子加強組織性。

固定的讀書地點，會使孩子進到那個空間後，被提醒「該念書了」。如果孩子仍在需要常提醒才會「回神」的狀態，倒是可將他安排在身邊寫作業，例如在廚房準備晚餐時，就請他在餐桌寫作業，一方面在他分心時可以提醒他，另一方面，遇到不會寫的作業，可以馬上引導解決問題。建議家長，避免幫孩子購買自動鉛筆，用鉛筆或原子筆即可。因為自動鉛筆故障率高，孩子常修理得不亦樂乎，忘了做功課。

要素3 足夠的運動和休息

許多父母誤以為安靜等於專心，不斷要求愛動的小孩安靜下來，但事實上「孩子是因為動不夠，所以靜不下來」。學習時適度休息也很重要。研究學習策略的薇蕾娜·史坦納在《六○分鐘抓住學習的兔子》一書中認為，孩子全神貫注約可持續二十～三十五分，之後應小憩一下。

《專注力》書中也提到，曾有人在德國漢諾威對一群小學生做實驗，一半學生使用傳統課桌椅，另一半則用有輪子的活動旋轉椅及可調整高度的桌子，三個小時後，靜坐聽課的學生注意力開始明顯下降，而另一組學生的注意力反而上升了。這個實驗打破了一般想法，說明端坐靜聽與專心並不必然相關，適度活動反而讓頭腦更活躍。

要素4 良好的典範

良好的身教勝過千言萬語。當孩子看見你喜歡閱讀，他也比較容易喜歡念書。問問自己：喜歡閱讀嗎？生活是否有秩序感？做事情時專心投入嗎？如果答案是否定的，也不必慌，和孩子一起學專注也是很好的體驗。

面對專注學習時的枯燥、挑戰極限，孩子難免抗議與抱怨，不妨抱抱他、安慰他，但是應有的規矩還是要執行。這時候，你不需要高高在上，或許談談你面對困難、不喜歡又非得做的心情；或是你也會犯錯，從錯誤中學習的往事。這些分享讓親子關係更近，效果也出乎意料的好。

最後，不要忘了檢視自己，孩子是真的不專心，還是當爸媽的期望太高，甚至是與親朋好友比較所致？把焦點放在他做得很好的地方，父母不動怒、孩子的情緒也比較正面。

【為什麼不想做功課？】

找出他不想做功課的原因，再對症下藥。通常孩子比較常見的原因可能是：缺乏動機：有太多事比做功課好玩。生理因素：太累、太餓或生病。情緒不安定：和同學吵架、焦慮明天的考試等。作業未符能力：太難的功課使他覺得挫折且永無止境；太過簡單讓做功課變成無聊的事。

小心，別讓電視偷走孩子專注力！

電視對於小孩的影響有好有壞，專家的意見也很不一致。很多家長都發現小孩看電視可以很專注，但這種專注牽涉到的主動成分很低，基本上是我們受到環境刺激改變（例如，螢幕上聲光刺激的改變）所引發的本能朝向反應（orienting response），而非主動的控制。基於時間的排擠作用，看愈多電視，其他活動的時間就愈少，用到主動專注的機會更形降低，不利這部分腦功能的發展，也讓小孩更不耐沒有強烈聲光刺激的活動（例如上課）。