

終結回家功課的戰爭

您是否曾為了孩子做功課拖拖拉拉而感到無奈與煩心，這是一篇關於提升專注力、協助孩子準時完成功課的文章，主要有四個策略幫助各位家長化解功課大戰。希望在您閱讀本篇文章後，能夠輕鬆面對孩子的作業問題，不再為了盯功課而影響親子關係與互動。

「我真的搞不懂，明明沒有幾個字，為什麼他作業都寫到三更半夜？」媽媽生氣地說，孩子國小三年級之後，回家作業時間就是災難「我盯著他做功課、幫他找方法，可是就是沒有用！」

這樣的場景每天在許多家庭上演，總是要耳提面命，孩子才甘願坐在書桌前。五分鐘後，卻發現他在做與功課不相干的事！一次次的威脅利誘後，你終於失去耐心，好像愈是想要解決，孩子做功課這件事愈是成為家庭的困擾。其實，很少有孩子「故意不專心」，他們常常是不知道如何專心，或是不知道為什麼要專心。曾任國中英文老師的周育如建議，在採取行動之前，父母應先和孩子談什麼是專心？為什麼要專心？專心的表現行為為何？把問題丟還給孩子，並藉由討論幫助孩子找出解決方式。就算孩子還小，也該讓他知道你想了解他和幫助他，用「媽媽知道做功課讓你覺得很痛苦，不過你今天還是得完成，我想到一個方法可以試試。」的話語，緩合對立關係。取代「快去寫功課，沒寫完之前不准離開位置！」或「不寫就算了，後果自己負責！」的情緒性言語。當孩子感受到你的了解與善意，當你和他的目標一致—終結回家功課的戰爭，實用的策略才有可能發揮效果。

終結戰爭的 4 個策略

專注程度是先天氣質加上後天教養所致，縱使每個孩子不一樣，但只要不是患有注意力缺失，都能夠透過一些策略，協助他建立專注學習的習慣。

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。新竹教育大學特殊教育系教授孟瑛如指出，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。學習是個性化的過程。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，父母盡量用多一點圖形、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。要讓孩子體會自己的專心狀態，創造他的美好經驗，父母可先從遊戲開始，拼圖、組合玩具、書法、圍棋都好，藉著專心投注一件事的美好經驗為起點，讓孩子感受到專心的好處。

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、最難的部份留到最後。目前在師大人類發展與家庭學系修讀博士的周育如，從小教女兒列待辦清單，並把清單放在固定的地方，讓孩子每做完一件事，就可以在前面打勾，享受一一完成事情的成就感。清單的另一作用是，當孩子為了過多訊息感到千頭萬緒時，清單就可以協助他回到該做的事情上。

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。楊俐容的經驗是，從女兒小一開始陪伴，小二時她已經知道自己適合用分散練習的方式學習，試著安排讀書計畫，楊俐容只需要半小時去看看她的進度，給她一些提醒。到五年級，這個容易分心的小女孩已經很能掌握自己學習狀況。從事兒童諮商工作十年的楊文麗認為，自我監控的能力表示孩子做功課前會問，「做什麼？」「怎麼做？何時做？」做完之後會問，「這樣做對嗎？」她提供一份「我的時間表」，從孩子幼稚園開始，她用這個表格訓練他規劃時間，並檢核自己是否達成預定工作，她只在旁協助檢視預定計畫和達成之間落差。幾次下來，孩子就能夠主動規劃工作，並了解自己完成工作所需時間。她提醒，為孩子規劃時間，初期不要太複雜，表格要簡單，大段落擬定即可。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。

(摘自親子天下雜誌 2008 年 10 月)

輔導室 祝福您！