

家長錦囊一

第四招

教導孩子運用視覺提示作自我提醒

教導孩子運用視覺提示工具，如提示句、圖畫、清單等，提醒自己工作的程序、步驟、時間或優次，讓自己專注完成每一項工作。

例子：

做數學題時的步驟

1. 看清楚題目
2. 找出關鍵字/符號
3. 列式
4. 計算答案
5. 檢查



第五招

利用活動提升孩子學習時的注意力

利用活動，促進孩子對學習的興趣及積極性，從而提升孩子於學習時的注意力。例如：利用記憶配對活動學習化學元素的名稱；利用泥膠拼砌艱深中文字詞。

例子：



你的孩子曾否出現以下的情況？

- 難以專注工作，浪費時間在不相關的事情上
- 容易受外界干擾而分心
- 遲遲未能完成工作
- 做功課時，容易忽略細節而造成不小心的錯誤

如果出現以上情況，家長可以嘗試以下的方法：

第一招

孩子做功課及溫習時，盡量減少外在環境的干擾

✓	✗
寧靜的工作環境	嘈雜的工作環境
固定而不受干擾的工作位置	貼近窗邊或面向門口/電腦/電視的工作位置
整潔的工作桌，只擺放需要用的書本及文具	凌亂的工作桌，使用太花巧的文具

第二招

給予簡潔及明確的指示，同時配合身體語言表達，讓孩子明白要求

例子：

孩子放學回來，遲遲也未開始做功課，只管看電視。

✓ 明確的指示

家長可輕按他的肩膀說：「我們協議過每天放學之後休息半個鐘就要做功課，依家已經夠鐘。請你馬上熄電視，開始做功課。」

✗ 欠清晰的指示

「你依家仲睇電視？聽日一定又會欠交啦！日日都係咁，你幾時先肯改善？」



第三招

按孩子的能力、專注的時限、工作的性質和難度，把需要完成的工作分拆成細小部份，並定下需完成的時間

與孩子一起編排工作時間表，列出需要完成的工作/活動，並預計完成每項工作/活動所需的時間。在一個需要長時間專注學習的活動中，可加入休閒的活動及休息時段，以致孩子能有效地完成工作。同時，教導孩子按完成工作的期限，自行監察進度。

例子：

時間	工作/活動
4:30-5:00	休閒活動 (如: 看電視)
5:00-6:30	做功課 (包括10分鐘小休)
6:30-7:00	練琴
7:00-8:00	洗澡/吃飯
8:00-9:00	溫習/網上功課
9:00-9:15	收拾書包
9:15-10:00	休閒活動
10:00	睡覺