



發行月份 民國 104 年 11 月

發行人：羅賜欽

主 編：謝秀霞

執行編輯：張頌憫、黃靖雯、
賴麗茹、李佩霖

發行處室：大同國小輔導處

※宣導活動記事

♥~特教研習 視障者的天份與輔導~♥



心靈成長文章分享

♥~教 6~12 歲孩子自律

這樣說更有效！~♥

除了學習課業，學齡期孩子也在學習自律，提供養成好習慣的空間，可增加孩子的成就經驗。以下 2 個示範句型，讓你和孩子的溝通更有效果。

範例 1

NG→什麼煩死了，還不是因為你一直忘東忘西，我才要每天提醒你！

OK→來，明天上課要帶哪些東西，我們一起來檢查看看！

學齡孩子忘東忘西可從 2 方面來檢查：「是否有策略協助」、「是否有意願與合理後果」。1. 短期工作記憶可以靠多重感官來增強，每週幫孩子送作業本到校的 parents 可參考「巧幫幫主法」，親子一起製作巧幫「寶袋」，在一堆行李掛牌或紅白塑膠袋上，標

示學校需要物品的名稱，將一堆寶袋綁在書包上，每天睡前檢查；或「拍照提醒法」，將書包必備物品拍成相片，直接貼在書包打開的蓋子內，並慢慢將策略移除。2. 若孩子沒有記不起來的能力問題，只是缺乏意願，可用「激將法」：「你這樣很虧耶，同學都以為你腦袋記不住」；或「自行善後法」：沒帶作業只好接受老師懲罰。一直碎唸又一直幫忙收的父母，會阻礙孩子學習。

範例 2

NG →房間亂七八糟，東西拿了就丟、丟了就忘，簡直跟豬窩一樣！

OK →你床上已經有 1/3 的空間都被衣服占滿了。

孩子即將步入青春期，希望擁有自己的房間，卻不自律、不整理，經常引發衝突。親職教育專家楊俐容建議父母，在態度上採用「我懂你、你

懂我」的溝通模式，尊重每個人對整齊清潔的感受跟標準不同，也說明合理的底限（如不在房間吃東西），共同訂定規範。接著使用「加減乘除」技巧來執行。

「加」：增加環境中的有利因素，是否有方便丟髒衣服的籃子或掛衣服的掛鉤。愛乾淨的孩子可用開放書架，規律較差的則用有門的櫃子。

「減」：去除環境中不利的因子，規律較差的孩子要儘量簡化生活，房間不用太多裝飾品，如房間內只擺放學校用書，課外書在購買上要有限制，也一律放公用書櫃。

「乘」：在房間裝潢時就預先規劃好陳設跟擺放的位置，一開始的使用就建立成就經驗。

「除」：大事化小、釐清問題點，有些孩子雖然房間凌亂，但與別人相處時懂得自制，或者每到一個大考就會自

動整理，父母就知道問題不是那麼嚴重。

註：原刊載於 2014.3.1 《親子天下》第 54 期 爸媽戒吼 有效的教養說話術

※資料來源：親職天下 2014/03/ 李宜蓁※



輔導處

12 月份行事曆

2015/12/01 志工大會與成長課程

2015/12/21 教育儲蓄成果

2015/12/29 午餐期末會議

學童寒假午餐補助申請

