

孩子的作息時間編排

香港小童群益會（家庭生活教育組）

親子間的拔河賽

母親：「小玲，放了學這麼久，就只顧看電視，還不快點做功課？」

小玲：「知道了，讓我先看完這個節目才做。」

可是，小玲看完一個節目又一個節目，卻仍不肯做功課。母親覺得不耐煩，就把電視機關掉，強迫小玲去做功課。但是，小玲不是故意拖延，就是馬虎從事。母親滿是一肚子氣，卻拿她沒有辦法。

問題出在哪裡？



勤有功，戲無益？

很多父母都認為孩子應多些時間讀書和溫習，而應減少看電視和遊戲的時間。其實，適當的休息和遊戲，有助於孩子恢復精神和體力，重新集中精神溫習，提高讀書的效率。

如果孩子只顧玩耍、看電視，而不做功課，家長不要只管指責和懲罰孩子，而應協助孩子編排一個作息時間表，協助孩子適當地安排溫習和遊戲的時間。

和孩子編排作息時間表的技巧

- (1) 要讓孩子參與
- (2) 協議共同遵守
- (3) 孩子要承擔責任
- (4) 父母要協助孩子遵守協議

編排作息時間表的原則

1. 適當的溫習時間
 - 飯前，飯後，讀書效率較低
 - 功課時間安排在孩子心愛的電視節目前
 - 將遊戲和電視等作為用功溫習的獎勵
2. 訂定每科溫習時間
 - 每科的溫習時間最好是 20 至 30 分鐘
 - 每科之間都應有休息時間
3. 訂定溫習科目
 - 每次上完課後立即溫習，可加強吸收
 - 先溫習孩子最喜歡的科目，增強孩子的興趣
4. 協助孩子遵守協議
 - 預告及提醒孩子功課時間
 - 孩子如未能遵守協議，就應與孩子一起檢討