

父母如何幫助孩子執行特定的工作

Pointers For Parents For Helping With Specific Tasks (in Chinese)

1. 定下具體工作時間表，以便孩子知道我們在該時段會執行這些工作。
2. 選擇一個你和孩子都不疲倦或不會被人中途打斷的時間，例如準備晚餐。
3. 建立適當的「安全」氣氛，以確保孩子能藉著與你共同工作而領略出正面的想法。
4. 以維時較短的工作開始 – 約二十至三十分鐘，雖然孩子的專注能力非常有限，但是十分鐘也許是一個好開始。若孩子的興趣增加，或許可延長工作時間。
5. 要堅定，但又要溫柔。緩慢的、肯定的和清楚的說話，但永不要充滿怒氣或不耐煩。
6. 運用輕而堅定的聲線。以建立自己和孩子的自信，並藉此聲線令孩子感受到這自信。
7. 堅持孩子依照你的指示，並以應有態度完成工作；除非工作完成，否則不要讓他停止。
8. 與孩子訂定一個相關時限與努力的協定，這是一個確保攜手完成工作的好方法。
9. 不要讓孩子控制大局。他或會利用種種負面方法以逃避工作，例如改變程序、反抗、裝傻、發脾氣或詐病，若有這些情況出現，應加以制止，或者選擇不理會這些負面行為，反之，只讚賞正面的表現。應當以工作為本，不應捨本逐末的聚焦在他的態度，因而忽視他的工作進度。
10. 工作指示應以簡短為佳。
11. 給予指示後，需容許孩子反覆思量。請記住學障兒童需要額外時間以收集、思考及聯繫工作資訊，才可執行任務的。
12. 如需要，隔一段時間便重複作出指示。
13. 當孩子已作好準備，但又始終未能付諸行動時，請加設「立即行動」的指令。

父母如何幫助孩子執行特定的工作

14. 如有需要，請加入觸覺的刺激：
 - a. 安置孩子完全投入工作
 - b. 穩定他的手
 - c. 將手搭在他的肩膀上，以穩定他的信心

15. 除非你準備容忍他的選擇，否則不要給孩子提供選擇：
 - a. 說「現在就做這個！」較「來吧，我們一起做這個」，或者「為什麼我們不嘗試這樣做呢？」為佳。
 - b. 如果你讓孩子可從兩項工作中揀選一項，謹記其中一項選擇須明確地較另一項合適，但是你必須準備接受他的最終選擇。
 - c. 不要使用威脅或諾言，因為孩子只有少許/有限的時間概念，對於將來會發生的事情，他暫未能預料和明白；再者，你或會因此而在將來引致一些不當的行為。

16. 當孩子在桌上工作時，嘗試調較桌子和椅子的高度，令孩子雙腳能安放在地上，舒適地工作；堅持他適當坐姿完成工作；別讓他藉滑下或離開座椅而逃離工作崗位

17. 學習預知孩子的對抗行為，以備他一旦真的作出對抗。

18. 重覆帶引孩子的專注力以投入工作。

19. 如果指定的任務太艱深，可轉做其他，然後才重回這項工作。如果經過多次嘗試，孩子仍未能領悟工作的要訣，不要放棄，不妨尋求更簡單的解決方法。

20. 教導孩子學習放鬆：
 - a. 讓他練習坐下、睡下、站立和放鬆，教導他如何慢慢地和深深地呼吸。
 - b. 若察覺孩子緊張時，可按摩他的脖子和肩膀。
 - c. 使用時鐘或計時器以計算時間。如果你使用時鐘，先讓他非常安靜和放鬆，從而舒暢地享受按摩。若你使用計時器，告訴他要保持安靜，直到鈴聲響起。
 - d. 最初以極短的時間開始(由半分鐘至一分鐘)，然後逐漸增加時間。

父母如何幫助孩子執行特定的工作

21. 減少使用「不准」這詞語。

不要說「不准」，除非你打算繼續下去和保證孩子會服從。如果你今天說「不准」，在未來一小時、明天或下星期，當孩子出現同樣的行為，你須堅持「不准」的立場。(明顯地這些改變讓孩子可藉詞去做一些以前被禁止的事項)。

22. 不要過份操練。最初的表現是最重要的。不要重複工作超過兩、三次或以上。如果你期望孩子能在指定時間內掌握這項工作，不妨暫停，轉而先做其他項目，然後才重覆執行此項工作。

23. 理論上，每對父母應該與孩子一起工作，但是父母不用同時與孩子間工作。

24. 最重要是能在工作時限內保持輕鬆，但又能專注地工作；必須令孩子明白他的工作表現不會影響你對他的愛與接納。歸根到柢，他是你的孩子，擁抱他和對他說鼓勵的說話，能引領到你倆想要的結果。



此冊子由教育部的
「Parents Reaching Out Grant」津貼