

克服四大類寫功課症候群！

你的孩子寫作業，是慢吞吞的小烏龜、坐不住的跳跳虎、耍迷糊的小天兵，還是字跡凌亂的迅猛龍？或者……屬於法力更高強的「混血小超人」？

根據《親子天下》針對中小學生的父母調查統計，寫功課最常發生的困擾，除了孩子不會寫與不想寫之外，不專心、寫不完、寫太慢、寫得太潦草、粗心大意……，排名前十大困擾。

針對不同個性的孩子，需要有不同的「克服法」，才能對症下藥。來來來，放輕鬆，改變得一項一項開始，釐清行為背後的原因，才是根本之道。「專家合作社」在此問診，為筋疲力竭的爸媽獻策。

◆小烏龜克服法 ——孩子有以下功課症候群嗎？

- 寫到一半，就開始發呆神遊、玩筆、畫畫。
- 要求他訂正錯誤，拖了半天依然原地踏步。
- 速度奇慢無比，總是奮戰到臨睡前，才驚覺還有一堆空白。

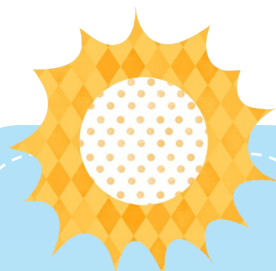
先找出龜速原因

孩子作業寫得慢，首先要先釐清是習慣態度問題，還是能力有所不及。

在兒福聯盟擔任兒童行為治療師的陳茉莉提醒，孩子寫功課發呆時，千萬別急著破口大罵，不妨先問他「剛才在想什麼」？聽完他的「內心話」後，再把他拉回寫功課的「現實面」也不遲。想了解孩子寫功課的問題，就從「聽」出孩子的問題開始，找出寫得慢、發呆的原因，才能對症下藥。

如寫到一半發呆，有可能是因飢餓疲倦等生理因素、擔心明天的考試、或回想學校發生的事，透過聊天，你可更親近孩子的內心世界，營造「我很關心你」的氛圍。在信任的家庭氣氛下，較易重塑孩子的行為習慣。





對動作慢的孩子，「時間表」與「計時器」是經常被使用的小工具。剛開始使用時，可先測量孩子寫一行生字、算十題數學所花的時間，以此為依據，把課業分成幾小段，讓孩子與時鐘「比賽」，看能否在每段時間內，把預計的分段作業完成，段與段之間記得安排休息時間，若順利完成則有獎勵，此招對愛好競爭的孩子通常頗有效。

若孩子寫作業「龜速」的原因，是出在能力不足，那就得有「回歸基本」的長期抗戰準備。尤其是個性內向的孩子，往往總是要等大人詢問，才怯懦承認不太懂。碰到這種情況，有能力或意願教導孩子寫功課的家長，不妨帶著孩子往前複習，找幾個相同主題但較簡單的題目測試，看看是哪個環節被卡住；時間有限的家長，也建議可用「請教、求助」的語氣與老師聯絡，一來可讓老師知道孩子寫作業碰到的困難；二來也順便討教「如何教懂孩子」的方法，親師協力提升孩子的學習能力，效果絕對會比單打獨鬥好。

馴龜3招

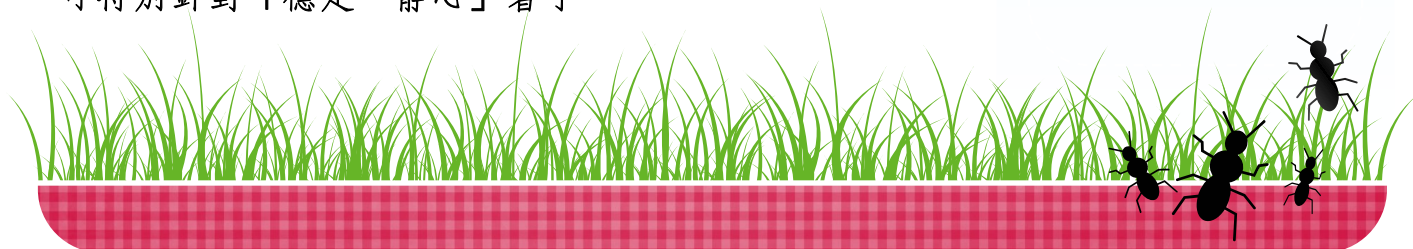
- 找出小烏龜寫得慢的原因，是出在態度還是能力。
- 請抗拒「我來幫忙寫」的想法，以時間換取練習機會，才能提升能力。
- 用時間表與計時器，做為幫小烏龜組織、加速的油門。

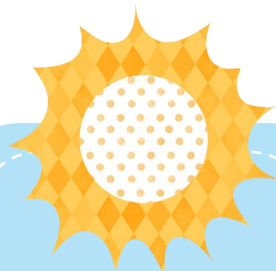
◆跳跳虎克服法 ——你的孩子，有以下的功課症候群嗎？

- 在書桌前總是坐不到十分鐘，就想要聽音樂、吃東西、聊天。
- 作業這寫一點、那寫一點，但每樣都有頭無尾、或虎頭蛇尾。
- 總是能發現比寫作業更有趣的事情，注意力就隨之游移。

從穩定、靜心著手

適用於小烏龜的時間表與計時器，基本上也適用於跳跳虎。但在指導過程中，可特別針對「穩定、靜心」著手。





跳跳虎的注意力，很容易被其他事物吸引，因此維持寫功課環境的單純特別重要。如書桌上除了正準備要寫的作業外，一律淨空，不要有削鉛筆機、迴紋針、鉛筆盒、貼紙遊戲卡等容易把玩的物品；孩子寫功課的同時，不要讓他被電視聲音干擾；為孩子檢查功課時，請等到全部寫完後再檢查。降低環境雜訊，讓孩子習慣專注思考在同一件事情上，有助於提升跳跳虎的定性。

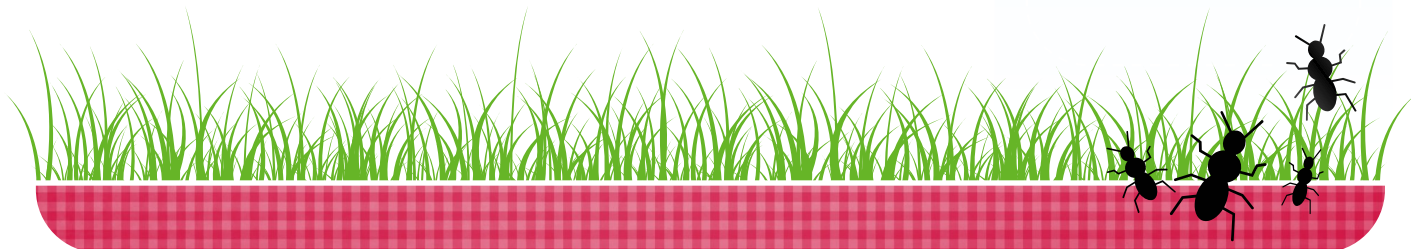
正向教養專家、耶魯教養中心與兒童行為門診部主任艾倫·凱茲丁（Alan E. Kazdin）也建議，若孩子一直都坐不住，那麼他的起始點是零，這時從十分鐘開始再慢慢加長到三十分鐘是合理的；如果一開始他仍無法穩定下來，就陪在他旁邊，直到最後五分鐘才離開，下次再改到十分鐘前，然後逐次提前離開的時間。「從他做得到之處開始，而不是大人認為他可以做到的地方，」他提醒家長應看到孩子的起始能力。

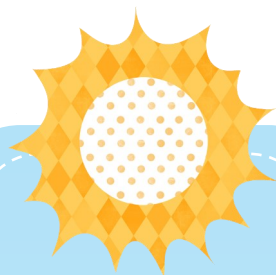
新竹教育大學特殊教育系教授孟瑛如指出，每個人都有不同的專心方式，家長應「找尋、順應孩子的專心風格」，試著讓他主導、維護自己的專注，才能提升學習效率和成果。

如在她長年指導過動兒有效學習的過程中發現，非常好動的孩子，週末、假日更應有固定的休閒與運動時間，大量消耗體力，並建立應有的肢體協調性後，反而更容易專注，這是一般師長經常忽略的。

動得夠，才靜得下，對跳跳虎來說尤其如此。從感覺統合觀點來看，林口長庚醫院職能治療組長黃恢濤則提醒，可提供大量「本體覺」刺激的運動如跆拳道、體操、游泳等，較有助於孩子運動後平靜下來；若是過量的跑、跳、快速移位的球類運動，可能導致不適量的「前庭刺激」，對注意力原本就差的孩子，較不適合。

培養適性、適量且固定的運動習慣，或是在寫功課前，進行可幫助孩子靜下心的小遊戲（如靜坐、用身體模仿繪本的內容動作等），都可幫助精力充沛的虎兒們專注，好好完成回家作業。





伏虎3法

- 順應並找出孩子的專心風格。
- 養成適性、適量的固定運動習慣。
- 去除環境中容易導致分心的因素，如電視、雜亂的桌面等。

◆小天兵克服法 ——你的孩子，有以下的功課症候群嗎？

- 聯絡簿總是抄得不知所云，經常打電話問同學功課內容或考試範圍。
- 寫功課要用的課本、習作或講義常忘在學校，或是寫了作業卻忘了交給老師。
- 家人總是扮演「天兵救火隊」，三不五時得送作業到學校。

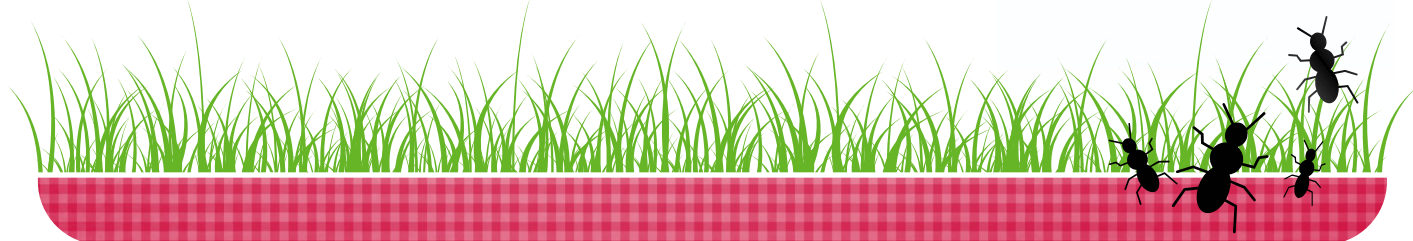
建立自我提醒機制

東西總是丟三落四，回家作業一問三不知，總是打迷糊仗的小天兵，可從建立多管齊下的「自我提醒」機制著手。

如針對容易忘記帶東西的孩子，孟瑛如建議書桌前可貼「睡覺前請按聯絡簿整理好書包」，鞋櫃前可貼「請再確認應帶物品」。或是延伸類似作法，製作「到教室後立刻把作業拿給老師」、「放學前請按聯絡簿，確認要帶回家的作業本」等提醒或圖示牌，貼在書包內側或鉛筆盒上。透過無所不在的視覺提醒，讓小天兵養成「隨時檢查」的好習慣。

當孩子逐漸養成自我檢查的習慣，家長就應該要卸下「天兵救火隊」魔咒，學著讓孩子自己負起責任。如孩子忘了帶便當盒或作業本，千萬別一通電話就專程快遞到校，這樣不但養成依賴心理，也讓小天兵覺得「有後路」，而缺乏仔細檢查的動機。

至於聯絡簿總是抄得不知所云，不妨先問問孩子抄了些什麼，是否看得懂自





已聯絡簿上所寫的事項；觀察他在抄寫時，是否得來回看非常多次，才能把一個字抄寫完全；抄寫時是否經常會字形顛倒、少一筆、漏一劃；或觀察孩子是否聽題目作答可以頭頭是道，但同樣的題目用紙筆進行測驗時，卻又有很多空白或錯誤連連。「有時孩子是有學習障礙而沒被發現，卻被誤以為是善忘或不專心，」陳茉莉提醒，若孩子有這些跡象，建議應尋求學校或醫療機構進一步確認。

練兵3式

- 在書桌前、出門顯眼處、書包或鉛筆盒上，張貼自我提醒標誌。
- 不要當作業特派員，一通電話立刻化身快遞專程送達學校。
- 留意孩子是否因學習障礙，導致抄寫困難、善忘或難以專心。

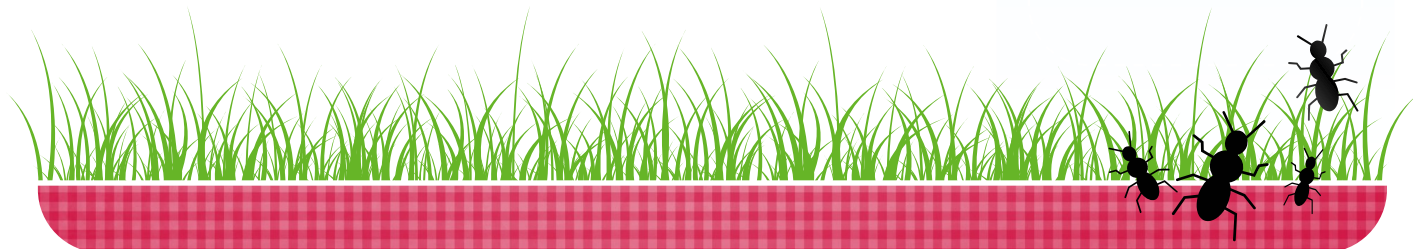
◆迅猛龍克服法 ——你的孩子，以下的功課症候群嗎？

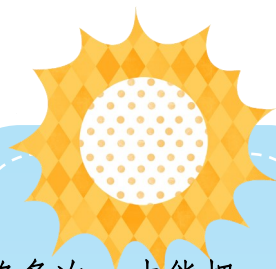
- 作業寫得非常潦草，看不懂到底寫什麼。
- 寫功課速度很快，但快歸快，卻很潦亂。
- 雖然沒寫錯，但字就是不漂亮，要他重寫覺得殘忍，不重寫又很礙眼。

具體解釋美的含義

孩子總是寫出「每個字筆劃都對，但看起來就是怪」的「恐龍字」嗎？如把「閱」這個字的「兌」寫出「門」外，或是「讀」左半邊的「言」寫得特別小、筆劃複雜的「賣」卻又寫得很巨大。這情況，在低年級孩童的作業本上尤其常見。

在中央大學閱讀研究室擔任研究員，專長兒童發展的周育如說，當我們叮嚀孩子「慢慢寫」、「寫漂亮」的同時，除了要尊重孩子的肌肉發展是否成熟外，也須以更具體的方式，讓孩子明瞭所謂「慢與漂亮」的含義。





已聯絡簿上所寫的事項；觀察他在抄寫時，是否得來回看非常多次，才能把一個字抄寫完全；抄寫時是否經常會字形顛倒、少一筆、漏一劃；或觀察孩子是否聽題目作答可以頭頭是道，但同樣的題目用紙筆進行測驗時，卻又有很多空白或錯誤連連。「有時孩子是有學習障礙而沒被發現，卻被誤以為是善忘或不專心，」陳茉莉提醒，若孩子有這些跡象，建議應尋求學校或醫療機構進一步確認。

練兵3式

- 在書桌前、出門顯眼處、書包或鉛筆盒上，張貼自我提醒標誌。
- 不要當作業特派員，一通電話立刻化身快遞專程送達學校。
- 留意孩子是否因學習障礙，導致抄寫困難、善忘或難以專心。

◆迅猛龍克服法 ——你的孩子，以下的功課症候群嗎？

- 作業寫得非常潦草，看不懂到底寫什麼。
- 寫功課速度很快，但快歸快，卻很潦亂。
- 雖然沒寫錯，但字就是不漂亮，要他重寫覺得殘忍，不重寫又很礙眼。

具體解釋美的含義

孩子總是寫出「每個字筆劃都對，但看起來就是怪」的「恐龍字」嗎？如把「閱」這個字的「兌」寫出「門」外，或是「讀」左半邊的「言」寫得特別小、筆劃複雜的「賣」卻又寫得很巨大。這情況，在低年級孩童的作業本上尤其常見。

在中央大學閱讀研究室擔任研究員，專長兒童發展的周育如說，當我們叮嚀孩子「慢慢寫」、「寫漂亮」的同時，除了要尊重孩子的肌肉發展是否成熟外，也須以更具體的方式，讓孩子明瞭所謂「慢與漂亮」的含義。

