|  |  |
| --- | --- |
| 108年5月27日星期一  **※功課：**  ①乙本P40P41P42  ②數習P78P79  ③聽讀英CD2：46到622次  ④英習P32到P36  ⑤生習P23簽名  ⑥背國(14)第2段  **※愛的叮嚀：**  ①預計明日發下暑期夏令營報名通知單，本週五暑期夏令營開始報名。  ②星期四早自習有英情課。  ③星期五早自習有視力保健宣導。 | 108年5月27日星期一  **※功課：**  ①乙本P40P41P42  ②數習P78P79  ③聽讀英CD2：46到622次  ④英習P32到P36  ⑤生習P23簽名  ⑥背國(14)第2段  **※愛的叮嚀：**  ①預計明日發下暑期夏令營報名通知單，本週五暑期夏令營開始報名。  ②星期四早自習有英情課。  ③星期五早自習有視力保健宣導。 |
| **同步作息，陪孩子學「專心」！**  多數孩子分心的原因其實是生活中的某些習慣養成的，特別是生活節奏比較匆忙的家庭。生活節奏匆忙，可能是因為大人造成的原因佔大部分，像是因為自己工作忙，所以要催著孩子趕緊做完作業、吃飯、洗澡、趕快睡覺。孩子動作沒那麼機靈、想事情也沒辦法很周全，看在大人眼裡就覺得拖拖拉拉、丟三落四，然後大人就忍不住要插手處理，但這種救火員式的幫忙還要附帶上很大的脾氣，不但剝奪了孩子增強生活能力的學習機會，還讓孩子在長期的責備聲中變得膽小，常常是沒在「緊迫盯人」的狀態下神經線條鬆弛、呈現放空狀態，這就變成了我們眼中的「分心」。  如果能夠不要兩個大人同時忙，練習把陪伴的時間完整的留給孩子，經營出一個穩定的氣氛，孩子才能在穩定中培養出沉穩、專心的性格。另外，大人要示範『專心』給孩子看，因為『專心』太抽象，他要透過大人的示範，跟著模仿，才能夠學習『專心』。他寫功課時，你就坐在旁邊看書、做些文書工作都行，然後規定在三十分鐘裡大家都安靜做自己的工作，等到休息時間，可以說話、吃點心，等休息時間結束，再進行下一個階段的工作。孩子會看到大人在工作時的態度，不會動來動去、不會邊玩耍邊做事，那種全心全意在自己工作的模樣就是『專心』。等到作業和工作結束，可以和孩子們分享完成責任後的輕鬆心情，再找個獎勵的小儀式讓孩子們愛上『專心把事做好』的成就感，慢慢的，孩子就更能主動性的『專心』做事。  這樣的訓練必須投資的是時間，孩子在習慣上的養成，我們本來就要給予更多耐心的支持和陪伴。孩子對任何事情的好奇心導致他們被吸引過去，這是天性，不是缺點，但「專心」卻是後天經過訓練才能養成的。所以當你發現孩子「不專心」時，千萬別急著生氣，而是馬上想到：「啊！是我忘了教他怎麼『專心』啊！」然後，我們就一起開始學專心吧！ (文章來源：親子天下。全文經部分刪減。) | **同步作息，陪孩子學「專心」！**  多數孩子分心的原因其實是生活中的某些習慣養成的，特別是生活節奏比較匆忙的家庭。生活節奏匆忙，可能是因為大人造成的原因佔大部分，像是因為自己工作忙，所以要催著孩子趕緊做完作業、吃飯、洗澡、趕快睡覺。孩子動作沒那麼機靈、想事情也沒辦法很周全，看在大人眼裡就覺得拖拖拉拉、丟三落四，然後大人就忍不住要插手處理，但這種救火員式的幫忙還要附帶上很大的脾氣，不但剝奪了孩子增強生活能力的學習機會，還讓孩子在長期的責備聲中變得膽小，常常是沒在「緊迫盯人」的狀態下神經線條鬆弛、呈現放空狀態，這就變成了我們眼中的「分心」。  如果能夠不要兩個大人同時忙，練習把陪伴的時間完整的留給孩子，經營出一個穩定的氣氛，孩子才能在穩定中培養出沉穩、專心的性格。另外，大人要示範『專心』給孩子看，因為『專心』太抽象，他要透過大人的示範，跟著模仿，才能夠學習『專心』。他寫功課時，你就坐在旁邊看書、做些文書工作都行，然後規定在三十分鐘裡大家都安靜做自己的工作，等到休息時間，可以說話、吃點心，等休息時間結束，再進行下一個階段的工作。孩子會看到大人在工作時的態度，不會動來動去、不會邊玩耍邊做事，那種全心全意在自己工作的模樣就是『專心』。等到作業和工作結束，可以和孩子們分享完成責任後的輕鬆心情，再找個獎勵的小儀式讓孩子們愛上『專心把事做好』的成就感，慢慢的，孩子就更能主動性的『專心』做事。  這樣的訓練必須投資的是時間，孩子在習慣上的養成，我們本來就要給予更多耐心的支持和陪伴。孩子對任何事情的好奇心導致他們被吸引過去，這是天性，不是缺點，但「專心」卻是後天經過訓練才能養成的。所以當你發現孩子「不專心」時，千萬別急著生氣，而是馬上想到：「啊！是我忘了教他怎麼『專心』啊！」然後，我們就一起開始學專心吧！ (文章來源：親子天下。全文經部分刪減。) |