

專家教您 打造自律孩子

所謂「三歲定八十」，要培育孩子自律必須從小做起，先由「他律」(聽話與服從)開始，培育過程中，並運用「積極暗示法」提升內動力，有助建立自律行為。

暗示法3大原則



簡潔

「別人可以，我也可以。」



積極

「我要越來越進步！」



信念 (要有「可行性」)

「今次默書，要比上次進步10分。」

積極暗示 提升自我效能感

就孩子自律溫習這課題，已令許多父母大感頭痛。所以，在孩子溫習前，父母先準備桌子、文具、書籍等，暗示孩子就要開始了。

然後，運用體態語言把自己的用意、願望表露出來。例如：「嘩！亞仔，昨天你努力溫習，今天默書已有進步啲！」暗示亞仔，願意努力，他是行的。透過積極暗示，提升孩子的自我效能感。

但父母要避免經常嘮叨和數落孩子的缺點，這樣不但起不到教育的作用，反而讓孩子對自己的不良行為產生認同，在潛意識中認為「我就是這樣的」。

腦部營養充足 事半功倍！

父母亦應讓孩子補充足夠腦部營養—Omega-3 DHA，令腦部發展更佳，有助提升孩子專注力及行為改善，孩子自然更自律。選擇進食DHA魚油補充品時，必須選DHA濃度高達70%，並經檢驗不含重金屬、農藥的產品，方能達至理想補腦效果。

資料提供：
梁紅玉



- 專業輔導碩士
- 香港專業輔導協會會員
- 心理輔導員
- 兒童教育資訊網作家
- 現職香港家庭教育學院高中教師

