



裝備孩子和父母迎接考試

東華三院吳祥川紀念中學

黃泳旋
東華三院教育心理學家

1.6.2013



重點



- 知己知彼
孩子的**執行力**特質
- 實戰實用
實用技巧處理他們的溫習問題
減低孩子及自己的考試壓力

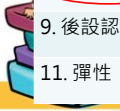


11種執行力



思考	行為
1. 工作記憶	2. 反應抑制
3. 計劃先後順序	4. 情緒控制
5. 組織整理	6. 持續專注
7. 時間管理	8. 展開任務
9. 後設認知	10. 以目標為導向的堅持
11. 彈性	

(Dawson, Peg & Guare, Richard, 2009)



實戰實用



從溫習入手



計劃先後順序 & 時間管理

- 討論&估計: 1) 要做甚麼; 2) 所需時間
- 根據估計制訂時間表




計劃先後順序 & 時間管理

次序:

1) 重要而緊急

3) 重要而不急

2) 不重要而緊急

4) 不重要又不急

— 首要: 做事要知輕重
— 重要事→先做, 而且精力充沛時做

何謂重要?
— 顧全大局, e.g. 休息時間



展開任務

- 跟從時間表
- 由孩子決定他想你提醒他開始工作的方式 (字條? 口頭提醒?)



溝通陷阱



你再唔溫，你信不信... ? (恐嚇)

你有一日不給人鬧可以嗎?

(看死他)

你打少日機是否會死? (單打)

你連坐都坐得衰過人! (侮辱)



給予提醒的方式

宜

- 保持心平氣和
- 指令須簡單、具體、直接



忌

- 用威脅的口吻
- 同一時間給予過多指令
- 太空泛
- 用「問問題」方式



強化好行為



麻辣湯底



清甜紅蘿蔔粟米湯底

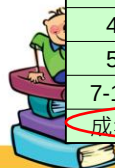
持續專注

- 漸進式提升專注力 (先有基準點)
- 拆成小部份
- 獎勵計劃
- 專注時稱讚
- 視覺圖像顯示消耗時間的裝置



注意廣度 (Attention Span)

年齡	注意廣度 (Attention Span)
12個月	1分鐘
24個月	7分鐘
36個月	9分鐘
4歲	13分鐘
5歲	15分鐘
7-10歲	20分鐘
成年人	45-60分鐘



考試的心理質素

考試焦慮

信心不足



數算平日的成功經驗，增強信心

期望過高



確立合理目標

讀書無方



改善讀書方法，運用有效記憶法

無心向學



培養學習興趣，有趣的溫習方法

外來壓力



勿作無謂比較



fppt.com

減壓有妙法

- 學習鬆弛
- 適量休息
- 均衡飲食
- 勤煲湯水為阿仔阿女打氣
- 成為『清甜紅蘿蔔粟米湯底』
- 關顧自己的情緒



fppt.com

對孩子多一分了解
多一分準備
多一分包容



已經可以讓他們多一分成功！



謝謝！

fppt.com

參考資料

- Peg Dawson & Richard Guare (2009). Smart but scattered : the revolutionary "executive skills" approach to helping kids reach their potential. New York : Guilford Press.
- Peg Dawson & Richard Guare (2010). Executive Skills in Children and Adolescents, Second Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention. New York : Guilford Press.



fppt.com