家長通訊

如何讓孩子更樂於學習

駐校教育心理學家 ▪▪▪ 鍾姑娘

有不少家長表示近期孩子跟不上學習進度之餘，還對學習失去了興趣。以下是一些家長描述孩子的一些情況：

「阿仔打機就自動自覺，做功課就總係要迫先肯做。」

「溫一陣就話好攰要休息，結果又係走去睇手機，溫書時就叫苦連天。」

其實孩子對某件事情感興趣時，就會樂於投放時間在那件事情上面。那麼我們可以如何讓孩子更樂於學習呢？

影響學生的學習興趣的因素有很多，這次跟家長說一下其中幾個小方法：

1. 建立學習意義

   a. 生活化

   有些孩子對學習的動力不高，是因為他們沒法把知識連繫到日常生活去，不知道學到的知識有甚麼用。故此，家長可以從日常生活的例子中，教導孩子如何學以致用，引起他們學習的興趣。例如利用英文的食譜來跟孩子一起製作甜品，讓他們知道學習英文也有用處。

   b. 以身作則

   當家長期望孩子能主動學習時，也不妨以身作則，尋找進修機會，例如參加學校或社區的親職教育課程或講座，也可以跟孩子一起學習，讓孩子也受到家長積極的學習態度所感染，明白到學習是一件樂事，比起家長只用言語去說出學習的重要性更有說服力。

以上圖為例，左邊家長的說法，會讓孩子覺得大人不懂英文，就可以逃避，相反右邊家長表示他不懂也會跟孩子一起嘗試，這樣能以身作則，跟孩子作一個良好的示範，更能說服孩子遇上困難時，可以積極面對。

2. 提升自信心

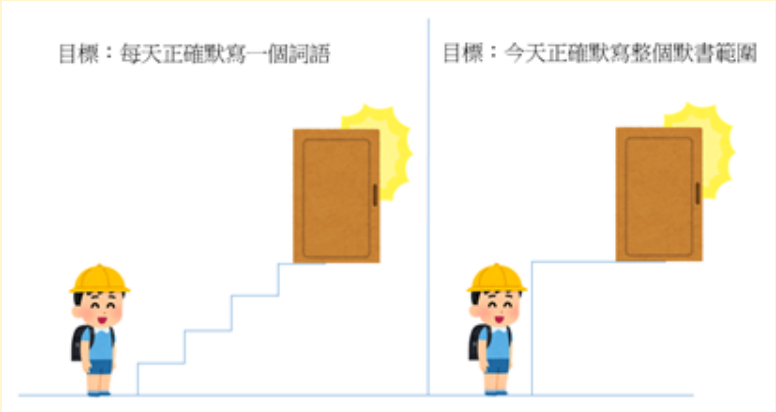
a. 訂定小目標、增加成功經驗

如果孩子一直跟不上學習進度，每次考試默書和做功課都可能是失敗的經驗。缺乏成功經驗，孩子又怎會有動力去學習呢？
家長可以透過訂立小目標來增加孩子成功經驗。何謂小目標呢？試看看：

「每天正確默寫一個詞語。」

「今天正確默寫整個默書範圍。」

哪個目標較容易讓孩子更有動力去達成？



看上圖，左邊還是右邊的路會更易令孩子接受呢？
訂立目標也一樣。家長可按孩子能力，訂立相應的小目標。目標變得容易達到的話，可增加孩子信心和滿足感，而孩子也能循序漸進穩步向前，得益更多。

b. 正面回應

有些家長對孩子抱有一定的期望，說話時常直接點出孩子不足之處，而忽視了他們付出的努力。事實上，要提升孩子的學習動機，正面鼓勵和讚賞比批評和責罵是更有效的。
不如我們看看以下幾個例子，代入孩子的感受，想一下哪句才會能令孩子更樂意學習。

情境一：
孩子說：「我默書60分呀！」

情境二：
孩子說：「我溫緊書喇！」

情境三：
孩子說：「我唔識做第3題呀！」

3. 身心狀態

要長時間坐定定做功課和溫習，對小孩子來說，實在不是一件易事。孩子要維持一定的精神和專注力，才能把焦點放在學習上。以下是不同年齡的孩子大約能維持專注力的時間，家長可按孩子的個別狀況，給予孩子小休，讓他們能有足夠的專注力去進行學習活動。

孩子的年齡	維持專注力的時間
4-6歲	約12-20分鐘
7-10歲	約20分鐘
10-12歲	約25分鐘
12歲以上	30分鐘

培養孩子對學習的興趣需要很多時間和成功經驗，只要孩子對學習更有信心和覺得有意義，就會更樂於投放時間在學習上。