

題 目：如何提升孩子的學習能力？

資料來源：社會福利署家庭生活教育組

父母在管教尚在小學階段的孩子，最常遇到的難題是子女對學習提不起興趣、拖延做家課，作為父母的往往只能在旁乾著急、又或是喊破喉嚨、又或是絮絮不休地提醒子女溫習。其實，孩子拒絕學習有很多原因，當中涉及孩子的學習動機、和一些客觀的條件。基本上，父母可在三方面協助提升孩子的學習能力。

(一) 改善溫習環境

孩子的自制能力弱，若家中缺乏良好的溫習環境，諸如燈光太暗太烈、空氣不流通、環境嘈雜、或是欠缺固定的溫習地方，均會分散孩子的集中力。若家中確實不能提供一個理想的溫習環境，不妨鼓勵子女到就近的圖書館或自修室溫習，也能得到理想的效果。

(二) 養成穩定的作息習慣

穩定的作息，不僅讓孩子有充沛的能力應付學習要求，更令他們有穩定的心理狀態，面對各樣的學習壓力。此外，家長更可從中留意孩子每天的最佳狀態時刻，加以配合溫習計劃，可收事半功倍的效果。

(三) 制定合理、短期可達的學習目標

孩子面對各種各樣的學習要求，在欠缺方向的時候，容易出現放棄的態度。若家長能與孩子一起定下確切、短期可達的溫習目標，加上適當的鼓勵(如在三十分鐘內完成兩篇習作，可享有十分鐘的自由時間)，孩子的學習動機便相應加強，有助提高學習的質素。