

多馬輔導通訊 1-「家」 加油站 (1/2022)

各位多馬的家長：

第一次考試完結後，很多家長查詢**如何幫助子女提升成績**。可惜因疫情反覆，較少機會跟各位家長見面交流。校長和學生輔導組希望透過此通訊，能支援各位家長，使在培育子女的路上，學校能與各位結伴同行。

事實上，想提升成績，**建立良好的學習習慣**對於孩子而言非常重要，如果能夠擁有好的學習習慣，那麼想要提升成績，自然也不難了。

校長早前閱讀了一篇報導(2021年6月29日)：



【明報專訊】這學年將結束，我們一如以往，跟班上的學員回顧上學年，並定下新年的目標。小聰（化名）努力思考，我看到他寫下了「進步」2字。我問小聰：「你想在哪方面進步？」他說：「希望成績有進步。」細問之下，小聰道出他的困難：「老師教完，我很快就會忘記。個腦好像一個穿了洞的袋，倒了東西進去就漏出來了！」我鼓勵小聰說：「我知道你有努力！可能未掌握到合適自己的方法而已。不如你趁暑假，試一試其他方法，建立好的學習習慣？」建立良好學習習慣，有兩大方向。

相信很多家長都會面對子女上完課堂，但很快就會忘記的問題。首先，我們建議同學們除了**每天建立一個健康及有規律的作息及學習時間**，此外，在**溫習時也要有目標、有策略及有系統地安排**。

如何安排溫習時間？（示範）

假設溫習時間為約2小時，孩子每次專注力是30分鐘



運用不同感官增強記憶

(1) 運用記憶方法

如同學一向都用死記、抄寫的方法溫習，不但效率不高，很快忘記，還讓孩子對讀書產生了「很悶、很累」的印象。在學習技巧的課堂裏，我們可以嘗試運用不同的感官，增加記憶痕迹。

視覺 → **圖像法**
聽覺 → **聲音／複述**
動覺 → **做動作／位置**

部分視覺加動覺型的孩子，可以教他把書本內容視覺化，加上利用動作去記憶。例如：**將重點用圖案畫出來，有助加深記憶**。

(2) 掌握溫習節奏

同學溫習時間可能是1或2小時，坐在書桌前看書和做練習，有機會較難長時間專注，亦覺得很累，甚至只是『望住』本書，但腦袋是空的。」事實不是花愈多時間就等於愈好，**時間的質量都很重要**。與孩子一起安排時間比較好。

嘗試把溫習時間細分(每節約20至25分鐘)

每節最後用5-10分鐘回想剛才溫習的內容和休息

最後再用10分鐘回想全部內容，然後有較長的休息

溫習節奏在於配合孩子可專注的時間和適時回想來**鞏固記憶**，讓孩子感到容易成功，及後可按需要調整時間。

培養子女建立良好學習習慣的方法

1、合理的規劃時間

教導孩子在時間上有明確的概念及進行合理的規劃。比如：讓孩子知道應該先做什麼、再做什麼，知道哪些事情是最重要的，分清楚輕重緩急。當孩子對時間有了基本概念，才能夠合理的安排自己的作息，同時也能夠更好的安排學習內容。

3、掌握學習方法

父母要幫助孩子去打開思路，尋找更多的學習方法，找到最適合自己的，才能在學習上事半功倍。

5、養成良好的閱讀習慣

堅持每天閱讀，才能讓孩子養成良好的閱讀習慣，這不但開拓孩子的眼界，更給孩子增加了知識的積累。

7、與孩子一起探討問題

當孩子的學習成績下滑時，父母應該心平氣和地去和孩子溝通，找到真正的原因，才能夠從根本去解決問題。

各位家長：運用適合孩子的溫習方法和把目標細分，令孩子有「我做不到」的掌握感，重拾對學習的信心。

2、學習的主動性

要讓孩子認識到，學習是為自己，而不是為了應付老師和父母。一個人首先是個自由的人，才可能成為一個自覺的人，才能夠為之後的學習打下基礎。

4、擁有良好的專注力

孩子在不同階段專注力的時間是不同的，而在有限的專注力時間內，應該做最有意義的事情，只有讓孩子保持足夠的專注力才能夠有效的學習，不論聽課還是做作業，都會變得越來越輕鬆。

6、讓孩子享受寫作業的過程

寫作業是每個孩子在上學階段必做的事情，讓孩子在過程中重溫上課所學，享受當中的過程，便會令孩子感受寫作業的樂趣。

《資料來源：思呈說教育》