**如何改善健忘的習性**  吳麗美 2009/11/22

**一枝筆**

**許多孩子只專注於自己的事，不關心身邊的人、事、物是正常狀態**，有些孩子甚至於對於身邊事務的察覺力很弱，愈小的孩子愈是如此。當孩子開始上學之後，家長才發覺丟三落四、忘東忘西的，讓人操心。受傷回家，問他怎麼受傷的，說不上來；早上穿上學的外套不見了，當然也不可能知道在何時何地丟掉的。家長經常要幫孩子跑腿送東西到學校，或請老師幫忙找東西，這可怎麼辦才好呢？根據麗美老師的經驗，整理以下方法提供家長參考：

蘋果1**檢視自己是否剝奪孩子學習「自我負責」的機會：**有時不是孩子要您幫忙，而是您已經習慣幫他做好所有「他可以自己做的事」？有時孩子願意自己做，是否您嫌他做的慢或怕他做不好，所以不讓他做？孩子要求您幫他做份內工作（穿衣、穿鞋、作業、美勞、整理書包），您是否無法拒絕？凡事都是起頭難，如果您擔心孩子做不好或沒耐心等待，孩子在最有強烈學習意願、最需要這些成長進步的機會，就被您剝奪了。

蘋果2**把握剛入學，學習動機強烈的好時機，減少依賴心：**自己寫作業完成老師交代工作，自己整理書桌，自己按照聯絡簿和功課表整理書包，自己準備第二天上學要穿的衣服、襪子，早上鬧鐘響自己起床，自己刷牙、洗臉、吃早餐，自己穿衣、穿鞋，自己背書包。看起來好像很多工作，其實不同時段，完成這些任務並不多也不難，孩子的吸收能力很強，從旁協助教過幾次之後，就可漸漸放手讓他自己來，如果幼稚園時就已訓練，那更容易上手。家長只要從旁給予必要的指導與不斷的讚許，孩子會越做越棒。在連絡簿上稱讚他，讓老師也參一腳，效果也不錯喔！

蘋果3**幫孩子做一張「備忘紀錄表」：**下表是我家孩子低年級時使用的（可隨年段需要修正內容），先與孩子討論，再寫下完成工作項目，並可訂下獎勵辦法。通常持續一段時間，大概就可成為常態作息，家長只要從旁給予必要的指導與不斷的讚許，孩子會越做越棒。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一隻貓 | | | | | |
| **（ 孩子名字 ）主動完成的工作** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **寫字小不點放學回家脫襪子、換衣服、洗手** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點寫作業（完成後聯絡簿打勾）** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點整理書桌、削鉛筆5支** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點照聯絡簿整理鉛筆盒和書包** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點聯絡簿請家長簽名** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點刷牙、洗臉、調好鬧鐘** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點準備明天要穿的衣服、襪子** |  |  |  |  |  |
| **寫字小不點看一本故事書** |  |  |  |  |  |
| **我的優良表現**  一隻鳥 | 此  欄  可  以  貼  貼  紙 | 可  以  寫  讚  語 | 可  以  蓋  章 | 可  以  寫  期  許 | 可  以  給  承  諾 |

蘋果4**最嚴重的或絕對不能犯的健忘事項，可學習「自我提醒」：**在書桌上方，頭一抬起來就可以看到的地方貼「寫小日記」、在浴室門口貼「收集尿液」、在大門口貼「帶尿液瓶」。協助孩子學會自我提醒的方法，隨時都可以運用。

蘋果5**必要時，請讓他體驗健忘的後果：**請避免當「快遞」父母。水壺忘了帶，請先和老師套好，讓孩子體驗口渴卻沒有水壺的不便，再給予協助。課本忘了帶，老師在協助之前，當然要再告誡並耳提面命一番。蠟筆沒準備，上繪畫課要讓孩子了解，即使可以和同學借用，但是對別人或自己還是造成不便。

**一枝筆**

蘋果6**要求孩子自我負責之前，請先想想：我給他機會了嗎？**

蘋果7**要求孩子自我負責之前，請先想想：我把他教會了嗎？**

蘋果8**責備孩子不能做到之前，請先想想：我從旁關心、協助、稱讚了嗎？**

**一枝筆**