

輔導子女養成好習慣 (6/30/2022 家庭會客室)



Elizabeth Lau 劉黎嫻華女士
資深教養孩子專家

甚麼動機去改變習慣？

要改變習慣，一定有很好的理由。在沒有動機下，不會改變習慣的。

- 遇上學業或事業失敗，身體或經濟出現困境。如學校投訴，或要求退學
- 自己不滿意，感到沮喪，知道繼續下去，死路一條。如沉迷打機
- 被提示，父母責罵，父母不堪其煩。如每天遲到
- 爲了成功建立新習慣，我們可能經歷挫敗，然後才會立下決心去改變。

找出不良習慣的原因

親子共尋原因。例子：經常遲到，學校警告，父母不堪其煩

父母留心觀察，找出早上不能起床的原因：

- A. 不願醒來起床
- B. 晚上不肯上床睡眠：作業沒有完成？功課太多？寫作太慢？
講電話時間太長？打機時間太長？看電視時間太長？
- C. 起床後忙這忙那，連吃早餐都沒時間就要出發。
- D. 不知道甚麼原因，總之去到學校就遲到：是孩子遲到？還是爸媽遲到？

決心改過以往的習慣：

- **主動**：自動自覺去改變，父母可能不知，也不必父母輔導
- **被動**：壓力來自學校或父母，孩子可能不情不願去改變，所以父母就要採取主動去勸說，鼓勵和監督。成果不一定馬上見效。
- **有需要**：可能是孩子或父母感到有需要去改變現狀，父母的輔導對孩子很有幫助，在建立新習慣的過程中，很需要不停地鼓勵，以維持孩子的毅力。

定下計劃：澈底執行。

- 有了決心，便要定下改變的計劃，這個計劃包括何時開始，如何改變等。
- 是明天開始？或是等我……開始。從他們定下的時間，我們可以看到決心改變的認真程度。

- 執行方法是否可行？是否現實？還是只有理想，不容易實行？
- 例子：
 1. 減肥。“我不吃東西，只喝開水”。
 2. 孩子遲到。“我用兩個鬧鐘，一個自己用，一個給媽媽，如果我不能醒來，媽媽會叫醒我”。
 3. 把新的習慣融入日常生活序中，定了一個時間或日子。如：洗澡前先把英文生字念熟。

有效的改變習慣方法

1. 限制打機時間 --- 放學後吃小食，開始寫作業，六時半吃晚飯。七時半至九時繼續寫作業。九時洗澡。九時十五分開始打機。十時上床睡眠。(可以用鬧鐘幫忙提醒時間。
2. 成立新的活動 --- 例子：成立家庭會議 大家決定每週一次舉行家庭會議。經過大家商討，定了星期日晚飯後舉行。在這天晚飯後，推了所有的活動，把這時間留下作家庭會議。會議期間，不接聽電話，不外出。
3. 補習英文課 --- 由爸爸輔導。定了在星期四晚飯後舉行。孩子在飯前先把作業完成，爸爸在飯後留下這段時間作輔導。不看電視，不接電話，不作其他活動，留下這一段時間補習。

父母和朋友的推動、鼓勵和輔助

- 在定下改變習慣的時候，很需要父母和朋友的支持，他們的鼓勵和輔助對成功的機會有莫大的影響。比如告訴親人或朋友在星期天晚上不要打電話來。
- 在擬定計劃時，父母在旁參與意見，提出在建立習慣，在過程中加以支持和輔導。也告訴親近的朋友，讓他們幫助，這會增強成功機會，事半功倍。
- 例子：打機。計劃是改變每天和每星期打機時間表。
 - I 星期六，父母早上叫他起床，為他預備早餐。好朋友的媽媽答應來他家中接他一起去“食物銀行”和朋友一起做義工。把時間放在室外活動，孩子漸漸便對打機失去興趣。
 - II 星期日，另一位好朋友來接他一起上主日學，下午去打球。

成功經過三星期的執行，成功了，有獎！！

- 心理學家研究，要建立習慣，需要三個星期繼續進行，習慣就會成為自然的動作；成為日常生活的一部份。所以要堅持三個星期。

- 回憶所經歷的起跌，跟孩子討論成功的因素，指出他的堅持帶來成功。
- 給孩子獎勵，為自己的努力來個慶祝。買件禮物，吃個大餐，或出外旅行等等。

遇上挫敗：沒有執行，執行不力，半途放棄？

- 在建立新習慣的過程中，常常會遇上失敗，但柳暗花明又一村。此路不通，不必放棄，一個問題有很多方法解決。

打機:

星期日上教堂的路太遠，想多睡一小時。計劃改變：改去附近的另外一間教堂，主日學是在十一時。行!!!多認識新朋友後，有不同的活動，對打機失去興趣

英文補習:

不喜歡這位英文老師，他太老土，沉悶。父母可以另找一位老師或參加不同的補習班。一次不成功不要放棄，一個問題有很多方法解決，加油!!!

結語

- 自古成功在嘗試。孩子能否建立新的習慣，有賴父母在旁的輔導，支持和鼓勵。
- 在改變良好習慣中，父母要耐心，就算一次失敗，也不要放棄，只要不放棄，就有成功的機會。更不好責備孩子，親子共負責任，一於再接再厲。
- 為了孩子，親子繼續努力，加油。

(會客室講座在七，八，九月休息，在十月廿七日再會面，敬請留意。講題是“了解子女的大學生活”)