

# 培育子女積極心態，伴他們快樂學習

在嘉年華會上，有家長帶着孩子，孩子躊躇滿志，矢志要抱得大洋娃娃而歸。其中一個攤位遊戲，是要把四顆球投進一個斜放着的大膠桶裏，才可得到大獎。孩子小心翼翼地擲球，可是球全部從膠桶反彈而出。孩子認真地研究着玩家投球的角度、投球的力度，還有球的



落點，可謂一絲不苟。經過幾番努力，最終孩子也是空手而回。看着神情落漠的孩子，身為家長的你會如何應對呢？可如何安慰他的同時也肯定他付出的努力？

## 「SMART」原則定目標

在子女的成長過程中，目標很多、挫折也多。與其在每次遇上挫折時再想方設法去克服，不如以「SMART」原則更精明、積極的方式去設立目標，有助激發子女的興趣和動力。

明確的 (Specific)	可衡量 (Measurable)	可實現 (Achievable)	現實的 (Relevant)	有時效性 (Time-bound)
<ul style="list-style-type: none"><li>攤位遊戲掛滿大獎的佈置，就是非常明確的目標。</li><li>在日常生活中可以設定具體數量、具體日期或具體行動步驟的目標；</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>遊戲中根據入球數量，送出相應的獎品。</li><li>在生活不同方面，均可設計量化指標，以便檢視進度和成就；</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>雖然把球投進膠桶並不容易，但也透過觀察別人和反覆練習，關鍵是找到對的方法並保持專注；</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>正如投球遊戲並不容易，但也絕非無法成功。</li><li>須留意過於難以達到的目標可能會導致挫折感，而過於簡單的目標則缺乏挑戰性；</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>遊戲規定每次只能投球四次，而非累計投進四顆球。</li><li>在設定其他目標的時候，則可以換成日子或時間，以增加逼切性。</li></ul>

## 與子女一起定目標

家長宜與孩子一起訂立目標，讓他們明白，學習之路並不孤單。家長亦可以身作則，成為孩子的同路人，與孩子一同朝着各自的目標努力，並享受當中的過程。現在就立志培育孩子積極心態，讓他們對學習充滿快樂和熱情。



摘錄自：香港教育城

<https://parent.edcity.hk/zh-hant/resource/4157/>

2024年1月17日