

學習至叻篇 – 有效 指導子女達成目標 (小學生)

怎樣有效指導子女訂立及達成目標

REAP的運用

有注意力不足/過度活躍症的孩子往往較難堅持向目標邁進，
父母可如何幫助他們？

家長與子女可共同利用REAP步驟，即「回顧」(Review)、「檢討」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「計劃」(Plan)，協助子女每天有系統地運用已訂立的方法和策略去實行計劃，令任務變得切實可行。看看以下例子，讓我們一起學習如何運用「REAP」吧！

想子女養成做溫習的好習慣？試試與他/她一起用REAP訂立「假日溫習」計劃吧！

回顧

回顧子女之前曾經訂立的目標 1



你記得上星期曾訂立的
假日溫習目標嗎？
是什麼呢？

記得，之前提過要隔日
溫習4科主科，最好是每
科半小時。



檢討

2 檢視上次計劃成功/不成功的原因， 包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法



你覺得自己當時表現
如何？

我試過溫習時覺得
太沉悶，身體很想
動，玩玩具玩了很
久，最後睡著了。



的確，溫習有時真的太
單調和沉悶。在過程中，
你有沒有曾經想過
其他方法，它們是什麼？
哪一個最有效？

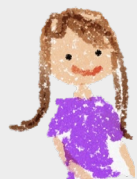
試過有一次去飲水，
感覺精神些，又可
以伸展一下。



展望

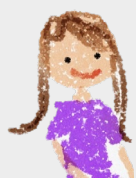
3

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法



你對下星期溫習想訂下甚麼新目標？

或者我可以試試把玩具先執拾好才開始溫習。



棒！這樣可以減低被玩具吸引而分心的機會！你認為有什麼地方可以做得更好呢？

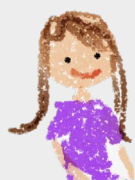
我認為在每科溫習完有小休時間，可以伸展一下，更精神。



計劃

4

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法



你預計一天在那一個時段溫習會較適合？

我覺得傍晚會很累，所以想試試早上。



欣賞你對自己的了解！如果仍是不能專心，你會怎樣做？

我可以找你商量，或者使用計時器，提醒自己根據計劃行事。

