

# 学习至叻篇 – 有效 指导子女达成目标 (小学生)

## 怎样有效指导子女订立及达成目标

### REAP的运用

有注意力不足/过度活跃症的孩子往往较难坚持向目标迈进，  
父母可如何帮助他们？

家長与子女可共同利用REAP步骤，即「回顾」(Review)、「检讨」(Evaluate)、「展望」(Anticipate)和「计划」(Plan)，协助子女每天有系统地运用已订立的方法和策略去实行计划，令任务变得切实可行。看看以下例子，让我们一起学习如何运用「REAP」吧！

想子女养成做温习的好习惯？试试与他/她一起用REAP订立「假日温习」计划吧！

## 回顾

### 回顾子女之前曾经订立的目标

# 1



你记得上星期曾订立的假日温习目标吗？  
是什么呢？

记得，之前提过要隔日温习4科主科，最好是每科半小时。



## 检讨

# 2

### 检视上次计划成功/不成功的原因， 包括曾经遇到的困难和曾使用的解决办法



你觉得自己当时表现如何？

我试过温习时觉得太沉闷，身体很想动，玩玩具玩了很久，最后睡着了。



的确，温习有时真的太单调和沉闷。在过程中，你有没有曾经想过其他方法，它们是什么？哪一个最有效？

试过有一次去饮水，感觉精神些，又可以伸展一下。



# 展望

## 3

### 与子女展望新的计划和目标，以及预计过程中可能会遇到的困难和克服的方法



你对下星期温习想订下甚么新目标？

或者我可以试试把玩具先收拾好才开始温习。



棒！这样可以减低被玩具吸引而分心的机会！你认为有什么地方可以做得更好呢？

我认为在每科温习完有小休时间，可以伸展一下，更精神。



# 计划

## 4

### 家長可引导子女订立明确目标，并计划达成目标的具体方法



你预计一天在那一个时段温习会较适合？

我觉得傍晚会很累，所以想试试早上。



欣赏你对自己的了解！如果仍是不能专心，你会怎样做？

我可以找你商量，或者使用计时器，提醒自己根据计划行事。

