

训练孩子的组织能力
Sylvia Rimm 博士

很多家长和老师都不满孩子的组织能力，而很多孩子也认为自己的组织能力不足使他们在学校里遇到问题。虽然组织能力不足是问题的成因，但家长、教师及孩子本身都不清楚确实的问题所在。为帮助我们更容易找出及改善孩子的问题，我们需要研究组织能力的元素，以便帮助孩子通过练习改善组织能力。

组织能力的元素把类似的东西放在一起。例如配对袜子、把图书放在架上的某个特定位置、将未完成与已经完成的功课分开或排列自己喜爱歌手的音乐光碟。这种组织方法能让他们日后快速找到所需的资料。这是基本的组织技巧，学前儿童亦可学习将类似的东西放在一起。

预计时间。叫孩子留意自己洗澡、穿衣服、刷牙或走到巴士站需要的时间，这能帮助他们准时上学或进行活动。要他们注意准备测验的温习时间或完成数学作业的时间，这可以协助他们订出计划。培养孩子的时间观念可以让他们作出充分准备，以防他们临急抱佛脚。你亦可以利用计时器或秒表辅助他们，当他们知道确实所需的准备时间，就可以订出计划。

订出时间表。当孩子学会预计每天活动及温习的时间后，就可以订出每周的时间表，清楚看到每周应该要履行的事情。孩子可以计划自己的时间，并且将自己的活动加入全家的时间表中。这个家庭日程表可以贴在冰箱或报告板上。这样，家长及孩子就能有效管理轮流使用电脑、出外参观及安排活动的时间。有时候家长可能需要花心思去编排几个孩子的体操、足球及音乐课，订出实际可行的时间表将对家长有帮助。

记忆能力。手册可以帮助孩子记得做家课。很多孩子都不会把家课或活动写下来，因为他们相信自己是不会忘记的，但很多时候，这些都是他们忘记做某些事情或出席某个场合的借口。他们有很强的记忆力，能记住一些自己认为是重要的事情，但假如他们没有责任感，就不会把事情放在心上。家长应该以身作则，示范把重要的事情列出来，让孩子知道要记住应该履行的责任。孩子可以建立一套特别的记忆方法，但决定采用之前，应该要试验这个方法是否有效。

轻重缓急。假如孩子日常要做的事情越来越多，家长就要帮助他们决定哪些事情比较重要，需要首先处理。家长应跟孩子讨论，让他们学习评估活动的重要性，决定哪件事情是必须要先处理的，哪件事情可以留待有时间才去处理，这可以帮助孩子平衡工作与娱乐。举个例子，孩子通常都不愿先做功课，然后才看电视，但这个安排对孩子来说是有效的。

放弃活动。家长及孩子在权衡轻重时，可能要一起同时作出选择，决定孩子须要放弃哪一项运动或活动。在讨论的过程中，孩子可以清晰表达自己的价值观，同时了解父母对某些活动的看法。有时，家长可能会坚持孩子放弃某个活动，但他们应该先跟孩子讨论，听听孩子的意见。你可能不同意孩子的选择，如果你认为孩子的选择对他们百害而无一利，你就要加以反对。

检讨。检讨的过程让孩子知道他们之前作出的决定是可以修改的。假如孩子的日程再次变得非常紧密，他们每隔几个月就应该检讨时间表并重新排序或删减活动。他们可以增减活动，并学习评估日常生活及兴趣。

香港資優教育學院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

培养良好习惯。假如孩子能培养良好的习惯，他们的学习、日常事务及工作安排都会变得更有条理及有效率。孩子做完功课和家务才去玩耍是好的习惯，这可以避免耽搁时间。复查功课也是好的，这可以避免粗心大意所引致的错误。此外，孩子也要避免养成不良习惯，因为坏习惯一旦养成就难以戒掉。不吃早餐、顶嘴、晚睡或不理会家课等坏习惯都会为孩子带来很大的问题。

保持灵活。「习惯是最好的仆人，也是最坏的主人」这个道理很好。好习惯可以提高效率，但如果孩子不懂灵活变通，就会丧失创意、自发性及乐趣。让孩子偶尔不依循日程做事，可以训练他们适应改变及强化他们的生活，而不会影响他们的组织能力及效率。

摘录自 **Sylvia B. Rimm** 博士的文章

Rimm, S.B. (2008). Gifted athletes, artists and musicians.
Retrieved from http://www.sylviarimm.com/article_artsathletics.html