

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第五冊，第一期

2006年9月

幫助您的孩子培養組織技巧

家長對其孩子的在校學習提供支援和幫助，這一點十分重要。如果家長參與孩子的教育，則這樣的學生在各個年級的成績都比較好。但是，孩子要想學業出眾，可能有很多技巧需要學習。強烈的求知欲、堅持不懈的努力以及有效的社會交往，是在家中學到的行為模式；這些行為模式在智力和才能的各個水平可能都會使優秀學生有別於落後學生。另外，孩子可能會從設計用於培養組織、時間管理和規劃技巧的課程中受益。從紐約大學兒童研究中心所完成的工作，我們得知孩子在三個方面彼此各異，這些方面似乎對於學校和家庭規程管理十分重要。學生在下列方面表現出差異：(1)在學校和家庭管理物品和書本；(2)花費時間完成作業和參與既定活動；以及(3)為達到學校作業和家庭活動所規定的目標而對自己的行動進行規劃。

與教育工作者的討論顯示組織、時間管理和規劃技巧對於成功可能至關重要。在某些情況下，如果孩子對完成學業沒有一套明確的規程，則即使這個孩子擁有學業所需的所有必要知識，也可能會落後。例如，如果一個孩子沒有養成將作業記下來的習慣，則他（她）可能會最終無法完成家庭作業，因為作業本或閱讀材料等所需的東西被落在學校的鎖櫃裏。家長發現，家庭作業時間發生許多衝突的原因通常是孩子沒有將所有的作業記下來，孩子不知道如何完成各個作業步驟，或者孩子沒有採取正確的步驟確保帶齊所需的資料。這樣看來，為日常學校作業確立規程這個目標意義重大。

孩子學習組織物品、時間和行動的方式有很多。有些孩子透過觀察其他人，想辦法照顧好自己的東西、管理好自己的時間以及選擇所需的行動，從而培養自己的組織技巧。而其他孩子則可能會透過被告知如何去做來獲得這些技巧。少數孩子可能需要在各種時間段接受直接指令和訓練，這樣才能遵守有效的組織規程。據我們調查研究發現，最後一組孩子所包含的男孩數要比女孩多，而且包括很多有注意渙散/多動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)和學習困難的年輕人。我們臨床經驗顯示，組織技巧方面的問題可能會出現在小學中期，並且可能會一直持續到中學，甚至大學。

家長能夠作些什麼來促進組織機巧的培養？請考慮以下下面這些基於我們經驗和基本學習原則的想法。

- 展示如何適當地使用規程來管理您平常所用的東西，例如房門鑰匙、汽車鑰匙和重要檔案。討論您如何管理自己的時間，以便您的孩子學習各項工作需要多長時間，以及您是如何將這些工作納入您的時間安排的。讓您的孩子參與家庭活動和規程方面的討論，從而他（她）可以瞭解深謀遠慮是多麼有益。
- 幫助您的孩子找到在家庭和學校之間運送物品的方法。可以考慮書籍、檔案以及午餐、錢和校車或地鐵乘車證等其他物品。
- 讓家庭作業成為您晚上一貫規程的一部分。考慮一下這本應花多長時間。如果您不太確定，就請詢問孩子的老師，瞭解應當花在家庭作業和學習上的約略時間。
- 與您的孩子討論長期計畫，例如讀後感。孩子可能不知道完成長達數天或數週的完整作業所需採取的步驟和方法。
- 制定存放文具以及孩子玩具和設備的方法。
- 確定一個用於學習活動的工作區，並存放所需的文具。

如果您的孩子在組織方面顯示出嚴重問題，影響到學習成績，並且對學業構成衝突，請考慮下面這些想法：

- 請與孩子的學校聯絡。許多學校在其課程中新增了組織和學習技巧方面的內容，特別是在初中級別。另外，您的學校可能可以提供一種簡短的輔導，幫助克服問題。
- 也可以採用私人對組織技巧進行輔導。但是需要注意。對教育和心理學方面的文獻進行廣泛考察後發現，組織方面的教學是一個評估甚少的領域。人們建議了很多實際而合理的想法和方法，但支援其有效性的資料卻很少。
- 最後，如果您的孩子受到注意渙散/多動症(ADHD)的困擾，或者您懷疑您的孩子有這些症狀，紐約大學兒童研究中心可能可以為您提供協助。在過去幾年時間裏，我們一直在探索各種方法，對 ADHD 患兒在組織技巧方面的缺陷進行評估和治療。這些方法得到關鍵性審查，以確保其有用和有效。

透過全美精神健康學院(National Institute of Mental Health)對霍華德·阿比考夫博士(Dr. Howard Abikoff)的一項贈款，紐約大學兒童研究中心正在提供專門的免費治療，旨在幫助 ADHD 患兒提高組織自己物品、時間以及學校和家庭活動的能力。

我們目前接洽 8 到 11 歲（四到五年級）之間的兒童，這些兒童須滿足 ADHD 和組織技巧問題方面所要求的診斷標準。符合這項計畫的年輕人將接受特別干涉，從而有望在組織技巧方面（即物品管理、時間管理以及規劃）獲得改善。治療是個人化、一對一和集中的。家長和孩子將參加每週一次為期十週的會面。在活動期間，會有教師提供諮詢和輔助。參加教師會為其在協助過程中提供的額外幫助得到補償。

目前，我們無法接洽有嚴重學習和發育問題的兒童。

如欲瞭解進一步資訊，請撥打(212) 263-5840 或(212) 263-2734。

由哲學博士理查德·加利格（Richard Gallagher）和紐約大學兒童研究中心職員撰寫。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請瀏覽紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支援。