

輕鬆培養孩子學會時間管理

許多家長因為孩子不會進行時間管理而幫忙孩子管理時間，因而造成緊張的親子關係，透過心理師的分享帶領您透過以下三個步驟，培養出孩子時間管理的能力！

增加對時間的覺察

時間覺察是時間管理的基礎，成人對於時間的感受是長期訓練的結果，我們的大腦會與手錶、手機、車票等客觀時間比對，而孩子通常只專注於「當下」，對於時間的感受不像成人敏銳、準確，孩子大腦主觀與客觀時間比對的訓練不夠充足，因此「時間的覺察」是培養孩子時間管理的第一步。我們需要讓孩子對於時間的感覺與我們一致，在日常生活中便要常常讓孩子練習主觀、客觀時間的比對，並在與孩子的對話中加入客觀時間的資訊；此外，也可以與孩子玩時間的遊戲，讓孩子先學習將主觀感受的時間與客觀的實際時間達成一致，接著讓孩子將時間與事物連結，如：一分鐘能夠做什麼？最後，邀請孩子實際嘗試，透過這樣的方式，增強孩子對於主觀、客觀時間的一致性。

時間的紀錄管理

無論是進行什麼樣的管理，我們都需要進行紀錄才能進一步觀察、分析與反饋，並藉由反饋與修正，引領我們走向成功。我們可以邀請孩子紀錄日常生活每件事所花費的時間，讓孩子瞭解到每一分鐘就像一塊錢、一顆糖果，當我們將時間運用在這，便無法用在其他事情上。王麗娟主任心理師在實務現場中觀察到許多家長花了很大的力氣在口頭的提示，缺乏視覺上的提示，也建議家長可以嘗試將時鐘進行改造，將需要做的事情用貼紙、圖片的方式貼在時鐘上。

時間計畫與回饋

針對孩子的時間計畫方法，心理師提到以「25+5」為循環的「番茄工作法」，意思是專注於工作中25分鐘，接著完全的休息5分鐘，是一個大人、孩子都能夠使用的時間計畫方式。在使用這個方法時，無論孩子狀況如何，時間到一定要休息，因為我們要訓練孩子能夠持續達到25分鐘的專注。在專注過程中，所有影響到專注的事情都先紀錄在另一張白紙上，等到休息的五分鐘到了，再去進行白紙上紀錄的內容，清楚的切割出專注與放鬆的時間。家長可以善用番茄鐘工作法的學習單，與孩子一同討論、規劃，這些成功的經驗會留在我們與孩子的大腦中。



KKbox



Spotify



SoundOn

透過上述的三步驟，加上不斷的練習與精進，讓孩子獲得時間管理的能力，培養孩子的時間管理能力不但成為孩子一生受用的能力，也能夠在過程中增進親子間的互動與情感交流。

撰文者及節目來賓

王麗娟 主任臨床心理師

桃園市政府人事處

