什么是习惯

习惯是在熟悉情境中经常重复的行动。

我们可以留意自己的动作，逐渐选择更有帮助的方式。

每天有帮助的小事

饭前用肥皂洗手。

活动前准备所需物品。

从一个清楚的动作开始。

同一物品，不同情境

老师允许时，手机可以帮助查找学习资料。

做任务时打开每条提醒，可能打断学习。

重要的是情境与结果，不是简单贴好坏标签。

改变动作，不贬低孩子

玩后有时会把东西留在通道。

成人不责备，而是示范怎样收好一类物品。

没做到时，可以缩小步骤，一起再试。

一次小尝试

选一件自己想改变的事。

例如玩后与成人一起把五块积木放回盒子。

记录尝试；漏做后平静地重新开始。

你的下一步

选一个动作，填完：“在___之后，我会___；___能帮助我。”

来源

CDC：家庭手部卫生 - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

美国儿科学会：引导儿童与纪律 - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx