



智护计划个性化指导任务

【约定】

如果大人能以尊重的态度让孩子参与约定的制定，孩子通常会遵守他们的约定。

步骤 1：

讨论需要达成约定的问题

例如：我们怎样才能周五把作业完成

步骤 2：

不打断对方说话，只倾听

例如：（孩子）说：我可能完成不了，我作业很多，而且我上了一天的学，很辛苦，为什么非要周五晚上完成呢？

步骤 3：

头脑风暴，并一一记录所有的想法

例如：（孩子）说：1、我完成了，周末要和同学出去玩

2、我需要零花钱

3、我作业很多，有一个我选择周日晚上完成

4、周五晚上如果我不想坚持了，你要鼓励我

5、我需要吃夜宵

6、.....

步骤 4：

讨论想法的利弊

例如：家长说：作业很多，周日晚上完成是最好的选择吗？



还有其它的解决方案吗？

你觉得周日晚上还有心情写作业吗？

步骤 5：

选择双发一致认可的方法

例如：我觉得周日早上完成，再出去玩，可能会比周日晚上完成更好

你怎么说呢？

步骤 6：

约定完成时间

例如：你打算周五晚上几点完成呢？

步骤 7：

提醒

例如：还记得我们的约定吗？

还需要多久时间？

你作业完成的情况如何？

注意事项：这个约定在前一个月是属于不稳定期，很有可能孩子能说到

但是做不到，所以家长要允许孩子说到做不到

当孩子做不到时，用共情+鼓励+提问 方式引导孩子调整状态，坚持下去

约定的事项可以是任何事情