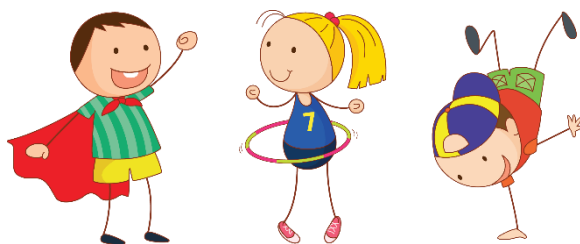


孩子拖延症



暑假剛過，孩子重返校園的日子又要開始了，放學回家後，時間相對比暑假時緊張，可能會常遇到孩子做事拖拖拉拉、慢條斯理的狀況，而孩子卻對家長的提醒或指示充耳不聞或一再拖延，在多次發生的情況下，大家自然會情緒升溫，語氣慢慢加強，惡性循環下甚至影響親子關係。

面對孩子的拖拖拉拉，我們可以簡單的先從建立責任感著手。所謂責任感，即是對自己、對別人以及自己給出的承諾負責的態度。以上學起床為例，家長可能會每天都叫小孩起床，之後不斷催促其吃早餐、換校服等，但孩子到了小學階段，其實很多事情他已可自行準備，如調鬧鐘、準備衣服、梳洗及吃早餐等一系列日常工作，都可提前跟孩子商討好，由他們自己完成。若將責任交回給孩子，孩子將自主完成相關工作，從而養成一個良好的習慣，減低拖延情況。



但若孩子的拖延未有改善，不妨想想看，除了責備外，是否還存在其他會讓孩子更在乎的後果？若孩子對可能引來的後果感到不痛不癢，那麼是否準時出門上學，對他而言就不那麼重要了。因此，建議父母讓孩子說明自己對事情的看法，說得越仔細越好，這將有助於更進一步了解孩子。

其實，克服拖延是在培養一個良好的習慣，若孩子已養成了一個不好的習慣，我們當然會想把它扭轉過來，但需知壞習慣是通過一段時間累積的，所以修正也是需要時間。我們只需讓孩子知道，只要他願意改變，爸爸媽媽就會和他一起努力，大家共同協商一個改變壞習慣的方法，這樣孩子將更有信心及動力堅持下去。