

每月一篇



凡事拖延的孩子

看見孩子在日常生活中出現拖延行為，作為家長的你要經常催促孩子，你有什麼情緒感受呢？想必你對孩子的拖延行為感到頭痛，同時又對自己常常催促對方而感到厭煩。年幼孩子的拖延行為可能與不同因素有關，其中比較明顯的是時間管理的能力。

年幼孩子腦部處理執行功能及時間概念的部份仍然在發展中，因此他們未能掌握計劃工作、分配時間及編排事情的先後次序，於是出現「拖延」的狀況。家長可參考以下方法減少孩子的拖延行為：

1. 邀請孩子合作編排時間

從小建立孩子時間管理的習慣能改善拖延情況，而時間管理是需要孩子一起參與，並非只有家長決定或編排。家長可以提供兩個可接受的選擇給予孩子，如「放學回家後，要先休息還是先做功課呢？」，當孩子覺得自己有份參與時間編排及有選擇權的時候，他們會有更大的動機跟隨時間表。

2. 將大項目變小

面對困難或自己不擅長的事情時，無論是孩子或者成年人有時都會選擇拖延去逃避任務。可以嘗試把大項目拆成小項目，再配合適當的休息，可以讓心感到較容易達成，從而有較大的動力去開始，減少拖延。例如孩子認為數學較容易而抄寫功課較難時，家長可以與孩子商討先做數學，再完成一半抄寫功課，然後休息十分鐘，之後繼續完成餘下的抄寫功課。

3. 找出孩子拖延背後的原因

一些臨床觀察顯示，孩子拖延行為多與「害怕」的情緒有關，包括害怕失敗、討厭做某件事情、心存恐懼、不知道怎麼做等、焦慮、自我要求高等，當中亦有可能與特殊學習需要有關，例如專注力不足。比起一味催促孩子，家長更要從根源入手，正視孩子拖延的原因。

如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡☺

參考資料：黃詠詩(2021)。《聽懂2-7歲孩子的情緒話》