

孩子做事总是拖延怎么办？ 不妨试试这几招！



说起孩子的拖延症，还真是让人伤脑筋。很简单的作业比如抄写词语，要抄老半天，整理书包，又是老半天。往往家长已经心急如焚了，孩子还在一边拖拖拉拉的，既耽误事儿又影响亲子关系，所以这一期，宝妈邀请到上海12355青少年服务平台心理咨询专家颜苏勤老师，来给我们支支招。

宝妈：颜老师，我一直很纳闷，就是生活学习上的这些事情，往往都是每天要做或必须要做的。那早点做掉，早点自由可以去玩，不好吗？孩子一拖拉，我们家长也很为难，不得不去催，搞得家里的氛围很紧张。

颜苏勤：刚才妈妈说的其实就是孩子的一种拖延吧。其实拖延，在孩子当中还是一个比较普遍的现象。第一个原因就是：事情不是自己想做的，是家长安排的；第二种情况是他完成任务的目标太高了；第三种情况是有的时候，孩子觉得拖着拖着，这个事情就不了了之了。

第二个原因，可能是妈妈平时因为工作比较忙，没有关注到孩子，那么孩子就通过拖延想引起妈妈对他的关注，跟妈妈之间有意无意地通过拖延来出现一种拉扯的关系。

第三个原因，就是跟这个孩子的气质类型有关——我们说有一种叫黏液质的气质类型。这个黏液质的气质类型，它的高级神经活动的一个特点，其中就包含着反应慢、行动迟缓。所以当妈妈感觉孩子拖延，就看看这个孩子的气质类型是不是跟黏液质有关。

宝妈：其实想想也是，拖延症的情况，有时候在我们大人身上也会出现。有时候我碰到比较头大的事情，我会先放一放，转身干点自己喜欢的事，比方说喝杯咖啡，听点音乐，把这个情绪先调整好，然后再来做这个事情的话，可能感受度上会

更好一些。不瞒您说，这个方法，在我孩子身上呢，我是试过的，但是总觉得，一旦他们先去做自己喜欢的事情，就有点刹不住车。那么，对于这种自控能力比较弱的孩子，有什么好的方法呢？

颜苏勤：第一，我们要看懂自己的孩子，看这个孩子，他的拖延是有意的还是无意的，是不是想得到父母的关注。如果是想得到父母关注的话，父母可以增加与孩子高质量陪伴的时间。

第二就是，妈妈要少给孩子布置任务，但是一旦给出任务，那就要坚持让孩子完成，让他有时间观念。比如说要求孩子自己收拾桌子上的学习用品。妈妈可以先挑孩子作业少的那一天，规定当天课桌上的东西，孩子都必须收拾干净。那么这一天的课业作业比较少，摊的东西也比较少，孩子完成起来就比较轻松。那当然，孩子如果收拾好了，妈妈还要及时地给他鼓励。

第三呢，就是要引导孩子自己规划、决定自己的任务。

宝妈：这个的确很考验做妈妈的智慧，就是既要放手又不是真的（完全）放手，其实这个尺度很重要。

颜苏勤：就是怎么去把孩子内在的动力给他激发出来，（从）妈妈要他做变成他自己要做。再有呢，就是在完成任务的时候，引导孩子去找一些兴趣点或者乐趣点，比如说好玩的一个词，一段描述或有趣的图片，那么对年龄小的

孩子还可以跟他一起做角色的扮演游戏，这样孩子呢，他就会在完成任务的时候找到乐趣，找到兴趣点，他就很愿意投入。

宝妈：您刚刚提到一个词，特别专业，叫黏液质，那个部分的话，其实对我们来说，也是一个知识空白点。是否可以给我们解释一下，如果碰到这样的孩子，我们怎么样来处理呢？

颜苏勤：对孩子就要以理解与补偿措施并重。在让孩子做事的时候，要给他多出10到15分钟的时间，确保让这个孩子能够有足够的时间去完成它。同时还可以跟孩子一起去讨论这个事情完成的一个进程，随后再给他弄一个时间刻度表，每少做1分钟就给孩子奖励一个笑脸，少做2分钟奖励两个笑脸，少做3分钟给他大大的拥抱。如果这个孩子还没有加快，那么可以再找一下没有加快的原因到底是什么，这样久而久之孩子就在循序渐进当中看到了自己真实的变化，他的速度也就会加快。

宝妈：好的，谢谢颜老师。其实时间过得也很快，转眼这个学期快结束了，马上就要放寒假了，希望在新学期里，我们的小朋友和大朋友通过您刚刚介绍的这些方法，可以更好地掌控时间，拥有更加精彩、更加丰盈的学习和生活。