



3 步解決孩子拖延症 臨急抱佛腳與未雨綢繆之中取平衡

如何解決孩子拖延症？孩子總是最後一秒才願出門口返學？測考默書總是臨急抱佛腳嗎？作為父母，我們總希望孩子未雨綢繆，多一點時間準備，不要等到最後一刻才行動，但為何我們這期望總與現實不符？究竟臨急抱佛腳的行為模式是怎樣形成，又如何調整？

另外，也有很多家長分享，每當孩子學習，總是三催四請拖得就拖，究竟是什麼原因導致他們在學習上產生拖延？難道真的沒有方法提升動力、減決孩子拖延症？

答案有，作為家長，我們最基本需要掌握以下 3 大基礎重點：

1. 挫敗感令人卻步

孩子明知做事拖延的後果就是做不好和被責罵，但為何依然堅持？有否想過他們因為對結果成敗看得太重，已經忘記了過程中的學習經驗才最寶貴？

試想想，掌握不了過程，又擔心未如理想的結果出現，最佳的應對方法是什麼？就是按兵不動。所以當孩子享受不了過程，又不能在過程中獲取有價值的經驗，就會造成孩子的拖延行為。解決在於我們如何協助孩子在過程中學習。



2. 臨急抱佛腳也有正面驅動力

根據研究顯示，距離任務截止日期越長，個人執行任務的動機就越弱，所以能否設定合理時限十分重要。

再者，自主及自尊感的強弱也會影響執行的動機，故此臨急抱佛腳也是一種自我保護的操作模式。問題是我們如何從中取得平衡，不被它的動機掌控，從而建立未雨綢繆和準備充足的價值觀。

3. 缺乏對提升動力減少拖延方法的認知

改變一個習慣，需要一個條理清晰的步驟和方法。何況拖延牽涉到大腦運作？如何鞏固好行為，需要運用外在和內在激勵，但問題是父母需要理解不同年齡階段的操作指引，因為稍一不慎，會變成打罵和溺愛，反而令孩子變本加厲。



故此，辰民爸爸好希望各位家長明白引導孩子走出拖延漩渦，建立學習動力的心理狀態，從而提升學習效能，需要從認知大腦發展和培育正向品格為首要，讓孩子對所做的任務產生正面的體驗和感受，從外在的意義轉化成內在的動機，從而提升執行任務的趣味性和驅動力，這才能讓孩子真正走出拖延。