



#### 4 步改善孩子拖延症 以肯定性語句加強親子關係

孩子拖延症 | 開學後，發現孩子懶散了？「沖涼喇！」「做完功課未？執書包喇！」「好去刷牙喇！」每日都要對孩子如此碎碎念嗎？許多親子衝突的引爆點在於，孩子明明做得來卻拖拖拉拉，最終惹得爸媽怒氣衝天，最終以強迫孩子完成相關事宜，令親子關係結冰。正向家長學院總監辰民爸爸說分享了改善孩子做事拖拖拉拉的方法。

##### 孩子拖延症起因

記得《拖延心理學》作者 [Piers Steel](#) 在書中曾提及五種拖延心態：害怕失敗、害怕成功、反抗權威、害怕離開人際舒適圈及用瑣事逃避大事等等，而孩子則會因為害怕失敗，對某件事產生討厭感覺，心存恐懼，不知道如何做而選擇放棄和拖延。

如果你已經出現以上狀況，你更希望協助孩子走出來，首先，你必須知道「打罵」從根本上解決不了問題，反而是如何引導孩子正面面對問題，把焦點放在解決根源的方案上，才是重要，也因此今次分享一個正面言語「我可以」給大家，協助孩子一步步從「我不能」只是「因為我不會」，再從「因為我不會」慢慢把焦點放在「我如何解決」，最後變成「我可以」。



例如：孩子做作業時說：「我不能！」

我們可以引導孩子說：「我聽到你說你不能？可以告訴我那裡不能？（那個字？那句子？）把不能的範圍縮小。

當孩子能清晰地表達那個範圍不會後，可以引導孩子，告訴他，原來「因為你不會……」，再把孩子轉移到思考解決方案，「我們不如一起想方法解決好嗎？」

### **完成後的鼓勵**

當孩子做到後，鼓勵孩子說一句「我可以……」給予肯定和加強信心，最後協助孩子把這份信心連繫到孩子當在日後面對困難的應對心態。

當日復日運用這種方法，孩子習慣用這種模式應對事情後，他會建立「勇敢面對」的品格強項。

而「我可以」不單是孩子運用的專利，作為父母，我們也可以運用它成為一個非常有力的肯定性語句，從而幫助建立正面的關係，改善與孩子的溝通。

### **以下是一些使用「我可以」的技巧：**

1. 表達自己的意見：當父母想要表達自己的意見或建議時，可以使用「我可以」來表示你的想法，例如「我可以提供一些想法給你參考，來解決這個問題。
2. 提供協助：當你想要提供幫助時，使用「我可以」來表示你的願意和能力，例如「我可以與你完成這個任務。」
3. 表達感謝：使用「我可以」來表達感謝和讚賞，例如「我可以感謝你的幫助嗎？因為你做了...讓這件事情變得更加容易。」
4. 聆聽孩子想法，從而感到彼此尊重：使用「我可以」來表示你願意聆聽孩子的想法和建議，例如「我可以聽一下你對這個問題的看法。」

使用「我可以」的語言技巧可以幫助你建立積極、合作和支持性的溝通氛圍，讓孩子感到受到尊重和重視。