

# 孩子拖拖拉拉 怎麼辦？

專家



程衛強  
心理諮詢師  
嬰幼兒心理發展協會



孩子吃飯拖延了好幾小時才願意吃，交代孩子要做的事情又久久未做好，上學快遲到了還未準備好出門……每次都要「三催四請」！看到孩子磨磨蹭蹭的性格，爸媽難免會火冒三丈。事實上，大部分3-4歲的孩子都會出現以上問題，究竟父母應如何應對？不妨先理解孩子拖拖拉拉的原因，再對症下藥！

撰文 / Cee

## 「磨磨蹭蹭」的原因

孩子做事總是「又慢又拖」，令人煩躁不已，究竟甚麼原因引致如此表現？可能是基於以下各種原因。

### 渴望繼續玩樂

孩子最大的任務是玩樂，玩的時間當然愈多愈好。當孩子被突然告知要做其他事情，例如吃飯、刷牙、上學等等，表示「我不可以再玩」了。如果小朋友不知道下一次的玩樂時間，他會遲遲不願開始做其他事情，即使逼他去做，他都會心不在焉，變得拖拖拉拉。

### 未有時間觀念

3-4歲孩子對時間的觀念仍比較模糊，對他們而言，只有眼前的事件最真實，例如吃喝玩樂。他們沒有計劃的念頭，不知道快點做完事情有甚麼好處，也不理解做事太慢會出現問題。因

此，即使父母表現得多焦急也好，孩子也未必意識到自己拖拖拉拉。

### 生活技能不足

3-4歲的孩子仍處於努力學習自理的階段，尚在摸索如何去完成不同任務。當父母一下子委派孩子做不同事情，而孩子未掌握到相關的生活技巧，手腳活動又不夠協調時，動作自然不熟練，做事會比較慢，甚至令人覺得是「拖延症」發作。

### 注意力不集中

這階段孩子的專注時間只有大概5-10分鐘，做事時容易被其他東西吸引，如果那與遊戲扯上關係，孩子會更不集中，例如吃飯途中，會跑去玩玩具。小朋友注意力分散後，又不能馬上投入原本的事情上，便會磨磨蹭蹭。



## 改善拖延4大方向

明白了孩子磨蹭的原因時，便可以作出相應的解決方法。

### (1) 時刻做好「預告」

如果希望孩子暫時放下玩樂，須做好預告的步驟，提早3-5分鐘和孩子交代要做甚麼事情，讓孩子有心理準備稍後要停止玩耍。另外，也要預告甚麼時候可以再玩耍，令孩子知道只要完成工作，就可以繼續玩耍，增加做事的動力和效率。

### (2) 建立時間觀念

要讓孩子學懂規劃時間，首先是建立時間觀念。父母能在時鐘上動動手，在數字旁邊貼上相應的圖片，例如8點旁是床，即8點要起床；在9點旁是牛奶，即要吃早餐。這樣可以把時間具體化，讓孩子意識到在指定時間內要完成甚麼。



### (3) 訓練生活技能

爸媽可以和孩子一起玩生活競技遊戲，例如鬥快梳洗睡覺，限時內要完成指定任務等，從中教導不同的生活技巧。遊戲完結後，不妨輕鬆地進行事後檢討，指導孩子如何安排事情的先後次序。所謂熟能生巧，只要孩子多多嘗試，做事自然會變得爽快俐落。

### (4) 提高專注力

3-4歲的孩子可以靠大人或環境的提示，提高專注力。父母可以減少環境的干擾，拿走會令孩子分心的東西，例如吃飯時，先收起玩具，關掉電視等，讓孩子在安靜的環境下專心吃飯。父母可不時提醒孩子，每次只做一件事，養成專心做事的習慣。 