



暑假过半， 你家的孩子有拖拉、磨蹭症吗？

记者 欧苗苗

暑期过半，不少家长的心情逐渐从当初刚放假时的放松和愉悦，变成现在的焦虑和不安，甚至会莫名地发火。不少家长反应：暑期中，孩子做事特别磨蹭，起床慢慢悠悠，写作业拖沓，拿书本学习，又一边玩一边学。

“孩子越磨蹭，我就越着急，好几次忍不住要打他一顿。这真的是硬伤，真担心有朝一日我会为此崩溃。”一位三年级学生的家长无比焦虑地说。

采访中，像这样的家长不在少数。慢、磨是孩子的通病？昨日，记者采访了市教育局相关负责人和心理咨询师。

案例：小家伙爱拖延，妈妈急得要崩溃

我家孩子干啥都慢，起床要催好几次，刷牙都要5分钟，抄写语文词语半天才抄几个，急得我总是忍不住要发火。说起孩子的磨蹭，妈妈们有一肚子的话要说。

鲍女士在某单位上班，由于平时工作忙，没有更多的时间陪伴孩子。在她看来，孩子学习靠自觉，平时跟孩子沟通的时候，孩子也都是有写作业的。眼看着8月都已经过了好几天，上周末，鲍女士抽时间检查起了孩子的作业完成情况。不查不知道，一检查，可把她气坏了。

8篇日记才写了半篇，练字本才练了四五

页。气急败坏之下，鲍女士推掉任何事情，索性陪着孩子写作业。可是在陪伴的过程中，孩子刚写一会作业，要么说想喝水，要么说肚子饿了，最后检查作业的时候，孩子的作业完成量还是让她很苦恼。

我家孩子也这样，干啥都慢腾腾，不紧不慢，我经常催，也没见改，一个很简单的作业都可以写很长时间。市民王女士说。

想必许多妈妈都经历过这样的场景，你心里急得直冒火，孩子却仍在慢慢吞吞活在自己的世界。



分析：孩子磨蹭可能不是因为他懒

妈妈们通常都认为，拖拉是孩子性格原因，慢性子改不了，或者认为孩子太懒了，什么都得父母在旁边看着。孩子拖延症这种行为还有得治么？

市教育局教师教育办副主任吴品国分析，每个孩子拖延症的原因都各不相同，在解决问题之前，先要弄清楚症结所在。

记者采访了国家二级心理咨询师李频蕾。她举例，有些孩子拖延症不排除生理原因，也就是说拖延有可能是天生的，一部分动作慢的孩子可能存在先天性的神经协调缺陷。

其实，长期不好好吃饭、不好好睡觉，孩子也会变得拖延。因为他的精力都流失掉了，做事当然提不起精神。

此外，害怕做错也是原因之一，李频蕾认为，不少拖延的毛病，既非恶习，也非品行问题，而是由恐惧引起的一种心理综合症。

孩子很可能拖延去做、学一些新的东西，即

使这件事是他们感兴趣的，因为害怕做得不完美。或者简单地说，就是缺乏信心。

采访中，很多家长认为，现在的学业压力大，不少孩子都缺乏学习的主动性。对此，李频蕾表示认同。她说，缺乏兴趣是造成拖延的重要原因。

和写作业相比，玩游戏、看电视当然更有吸引力。没有积极性，拖拖拉拉当然在所难免了。

同时，不少习惯依赖也成了孩子拖延症的一个现象，就是家长催促孩子的时间长了，孩子的事就变成自己的事了。家长只需要一个宏观调控，管得太多包办代替，孩子就形成依赖，没了自己的主意。

当然，许多孩子低估了做完并且做好某项任务的时间。他们不断地推迟开始做的时间，总是假设以后有更多的时间去完成这项任务，改善低效的时间管理就显得很重要。李频蕾说。

支招：共同规划 分条列项 对症下药

家庭教育一定要讲究方法，找到一种最适合自己的孩子的方法，正确地引导孩子，即使是孩子已经形成的坏习惯，只要我们努力，也会逐渐被改正的。采访中，吴品国说，只要有耐心，孩子的拖延症不是问题，都能改善。

同时，针对以上原因，李频蕾也给出了自己的建议。

她举例，针对孩子的低效时间管理，家长不妨让孩子们试试，利用速度测定法，感受我可以快。比如记录单位时间里（如5分钟）能写多少个字，能做几道题目。然后算一算按这样的速度，做完所有的作业需要多长时间，结果肯定会让孩子惊讶：我能这么快完成呀！并且让孩子认识到快得值得。很快完成了学习任务，多出来的时间如何处理？许多父母会利用

这些时间让孩子全面发展：增加练琴时间或者额外增加作业，反正不能闲、不能玩。孩子会觉得：还不如慢点好，反正越快任务越多。所以，你得让孩子感到快得值得，才会去快。

据介绍，如果是生理问题，那可以适当补养。因生理原因造成的拖延习惯，父母最好让孩子作息规律，早睡早起，多锻炼，适当食补等。孩子身体强壮了，精力充沛了，做事自然更有劲。

如果是孩子害怕犯错受到批评而拖延，作为父母，应该避免只看结果，更多注意孩子在任务中做了什么，而不要老挑孩子毛病，质问他还没做完什么，否则会打击孩子的信心。

最令家长担忧的是，孩子没有学习的兴趣。那就巧用比赛法吧！李频蕾说。

在运用比赛法时 可以有三种方式

让孩子自己与自己比赛。家长可以针对孩子的某一个磨蹭毛病，帮孩子设计一张自己与自己比赛的成绩表，首先记录下孩子做这件事的最初时间，然后每天记录实际完成这件事的时间，过几天总结一次，促使孩子不断地提高自己。

让孩子与别的孩子比赛。让孩子邀请同学到家里做作业，并进行一个比赛，看看谁做得又快又好，谁能得第一。

此外，也可以让家长与孩子比赛。生活中许多事情都可以作为游戏的项目。

针对孩子习惯依赖，李频蕾还建议家庭成员分清职责。

让孩子知道写作业、按时上学等都是自己的事，他要为自己的事情负责。爸爸妈妈不应该过多地干涉孩子。换句话说，在家还是做个懒爸、懒妈比较好。

此外，对于时间管理，给孩子设定截止时间，提早完成的话，发放额外的奖励。

我们倾向于惩罚拖延行为，而不是表扬提前完成的行为。李频蕾说，如果你期望孩子晚上20时上床睡觉，19时45分他就做到了，你必须说，我们可以再额外读一段故事了，因为今晚你这么早就上床了。最终，孩子会明白按时完成是好的，早早做完就更好了。

暑假已经过半，在李频蕾看来，孩子如果写作业拖拉磨蹭，爸妈们也要做好榜样，营造学习型家庭氛围，至少安静地在客厅看本书。同时，告诉孩子，最近爸爸（或妈妈）的目标是看完某本书，目前已经看了快一半了。给孩子一种爸妈和孩子在一个战壕里，为明天的更美好生活，共同奋斗的感觉，孩子也会受感染，事情也会越做越好。