



再睡一会儿

再玩一会儿

明天再干

孩子的“拖延症”该咋治

□洛教融媒记者 赵梦晨

近日,五年级学生家长“好雨知时节”在本报家长QQ群(群号:438266522)吐槽,说女儿的“拖延症”越来越严重,无论让她干啥,她第一反应就是往后拖。她的烦恼引起不少家长共鸣,大家对孩子们的“拖延症”展开热议。

苦恼

1 打骂催促都不管用 咋治孩子的“拖延症”

好雨知时节:最近我快被女儿气死了,开学初老师布置的“好句摘抄”,要求每周都写,而女儿拖到学期末要交了才慌乱起来。这几天,她饭都顾不上吃,一放学就钻到书房“恶补”。已补一周了,还差三四千字的摘抄,昨天晚上我陪她补到凌晨一两点,看她一边打瞌睡一边补作业的样子,我又气又心疼。以前,总觉得孩子小,拖拉不是大问题,连大人有时候也爱拖拉,何况孩子?直到这一次我才意识到问题的严重性,后悔没及时监督她。

宁宁:我儿子也有写作业磨蹭的毛病,一会儿摆弄橡皮,一会儿要喝水,有时候宁愿发呆也要把作业拖到最后再动笔。六年级的作业并不多,但他每天写完都十一二点了。我打也打过、催也催过,可根本不管用。真是不明白,既然作业必须做,他为啥不愿意早点儿写?拖延也不能解决问题呀!

大力哥:你们的孩子只是拖作业,我儿子干啥都拖。去年暑假带他去旅游,说好去景区,他早上不起床;去赶火车,因为他磨蹭,我们差点儿晚点……一路上,他妈妈不停地催他,可效果有限。有时候,催得恼了,他干脆在路边赌气不走!我十分不解,像写作业这类让他“痛苦”的事,拖着不肯做也就罢了,为啥出来玩儿,他也能拖拖拉拉?

百合茉莉:唉!拖延一旦成为习惯,想改没有那么容易。我大儿子从小爱拖延,磕磕绊绊读到研究生,前段时间因为拖拉,导致毕业论文审核没通过。我们后来才知道,论文要求写10万字,他抱着侥幸心理,直到最后期限才动笔。虽然凑够了字数,但很多内容是“借鉴”的,导师给了他一个“不合格”。别人都毕业半年了,他的论文才又一次提交,好在最后也拿到了毕业证。

2 经验

孩子拖延磨蹭 试试过来人的这几招儿

有“拖延症”的孩子多吗?本报记者调查发现,近七成家长觉得自己的孩子经常拖延,尤其是在做自己不喜欢的事时,“能拖就拖”;也有家长认为,孩子爱拖延是后天习惯没有培养好,家长及时介入,孩子改正并非难事。

浮华:拖延只是家长看到的表象,我觉得背后的原因是孩子不会做计划、分配时间。我儿子就是一个例子,他上一二年级时比较散漫,边玩边写也能完成作业,但四年级后作业明显增多,他还像之前那样根本完不成任务。一开始,我以为他在故意拖延不想写作业,后来发现不是,是作业量增大让他有了畏难情绪,我开始帮他想办法,比如教他把作业或任务按难易、重要程度排序,让他在固定时间内,先做什么后做什么,等等。坚持一段时间后,儿子的作业能在规定时间内完成了,做事也更有条理了。

水手:做计划固然能让孩子减少拖延,但有的孩子自制力差,做了计划不能执行也无济于事——遇到这种情况,家长得勤监督,赏罚分明。我女儿爱做计划,还为此买过不少手账本,专门记

录每天的计划,可完成的寥寥无几。为此,我专门给她设置奖励机制,计划完成了,她可以选择喜欢的零食、玩具或者漫画书;完不成,得扣掉零花钱。在这种寓教于乐的模式下,她养成了较强的执行力,现在不用赏罚也比较自律。

方琼:家长适度放手,能帮孩子改掉“拖延症”。以前,我负责送孩子上学,从催促孩子起床到催他吃饭、整理书包,每天早上都兵荒马乱的。有一次,我出差半个月。那半个月,老公负责送孩子,结果孩子连着迟到了三天,每天被老师批评、提醒。据我老公说,第四天孩子就自己提早起床、整理书包,根本不用他催,反而催他快点洗漱好送自己去上学。

一帘幽梦:靠老师批评,这只能算是险招儿。孩子很多行为是从家长那里学来的,如果家长做事拖拉,孩子就容易有样学样。我出门前爱磨蹭总迟到,导致女儿也养成了这个坏习惯。我知道后批评她,她却振振有词说是跟我学的。后来,我痛定思痛改掉了这个习惯,孩子果然也有了时间观念,无论上兴趣班还是和同学出去玩,都不迟到了。

3 提醒

先找拖延根源 再“对症下药”

寇店小学副校长张海燕:在日常生活中,我接触过不少抱怨孩子拖延、磨蹭的家长,但很少有人主动探究孩子拖延背后的原因。其实,孩子做事拖拖拉拉,有的是环境因素导致的,有的是畏难情绪导致的,还有的是懒惰、习惯不好或不会管理时间导致的。家长如果发现孩子有拖延的情况,要及时介入并查找原因,“对症下药”。

国家二级心理咨询师杨艳丽:想要改掉孩子的拖延习惯,具体还可以从以下方面着手——

1. 教孩子认识时间概念。学龄前的孩子爱拖延,大多是他们对时间没概念,不知道1分钟是多久,因此,在孩子上小学前,家长可通

过一些有趣的方式让孩子认识时间,比如,和孩子一起制作沙漏,让孩子感受沙子漏完的几分钟里可以做多少事;给孩子制定日程表,如起床、吃饭、做作业、玩耍等明确规划好,并且设置提醒。

2. 合理分配任务。从孩子上小学起,如果写作业遇到难题,家长可教孩子将“大任务”分解成一个个“小任务”,各个击破,以解决“畏难”带来的拖延。如果作业实在太多,超出孩子的能力范围,家长还可以跟老师沟通作业量、难度等。

3. 营造一个好环境。如果孩子容易被玩具、短视频等吸引而导致拖延,家长可以净化孩子的学习环境,将导致孩子分心的因素去除等。比如,给孩子安排一个专门用来学习的房间或角落等。

心里话

爸爸妈妈你们太偏心了

□洛教融媒见习记者 任飞扬

“明明是我过生日,弟弟却抢走了礼物,爸妈还向着他!”最近,涧西区初二女生蕾蕾(化名)倾诉了她的愤懑。她说,虽然刚过了13岁生日,她却一点儿都不开心,因为弟弟抢走了她的生日礼物,而爸妈一直向着弟弟……

上周,我过13岁生日,家里为我准备了一场生日会,姑姑送给我一份包装精美的礼物。我拆开礼物,发现是一个玩具小狗。小狗是我最喜欢的柴犬形象,抱着软绵绵的,那一刻我开心极了。弟弟看到后也想要,妈妈为了哄他,承诺再买一个玩具给他,可弟弟撒泼耍赖:“别的我不要,我就要这个!”妈妈犹豫了片刻,想把玩具从我怀中夺走。

弟弟从小就被爸妈偏爱,玩具到了他手里,我再也不可能要回来。

我用力地抱住小狗,不仅是为了守护玩具,更是为了守护我应该得到的关爱。妈妈见状却说:“弟弟小你7岁,当姐姐的要让着点儿。”经过一番拉扯,小狗还是到了弟弟手中。其他亲戚看见后,也只把这当作小孩子间常见的争执,继续吃喝、聊天,只有送我礼物的姑姑投来了同情的目光。

弟弟拿到小狗后得意地笑了,我回想起了这些年受到的不公平对待,难过得想大哭一场。爸妈一直偏爱弟弟,无论是买衣服、学习用品,父母总是留给弟弟更好的,给他过生日也会预订更好的酒店。明明是我的生日,偏偏没人在意我的感受。想到这些,我蛋糕也没吃就回家了。

该怎么做,我才能得到应有的关爱?

国家二级心理咨询师卢伟:一次本该高兴的生日,却以小寿星伤心难过收场。在特殊的日子里遭受的情感忽视,对蕾蕾的自尊心和归属感造成了深深的伤害。父母的偏爱容易让子女之间产生敌意和竞争,也可能让被偏爱的孩子变得自私、任性,让被忽视的孩子感到自卑和无助。

对于蕾蕾来说,如果父母经常偏爱弟弟,忽视她的感受,蕾蕾应该鼓起勇气,找个合适的时机,将内心想法和父母谈一谈。建议尝试通过更成熟、理性的方式与父母沟通,注意方式和语气,尽量以平静、理智的态度表达自己的看法。如果蕾蕾感到无法在家庭内部得到有效支持,也可以考虑寻求其他家庭成员,如同情她的姑姑,作为桥梁和她的父母沟通,以更好地应对情感困扰和成长挑战。

当然,蕾蕾的父母也应该做出改变。在日常生活中,父母需要反思自己的教育方式和态度,努力平衡对子女的关爱,避免过度偏爱或忽视其中一个孩子。尤其在孩子生日、毕业季等重要节点,切勿伤了孩子的心。

● 洛阳高招帮帮团 QQ群号:521345851
● 洛阳中招帮帮团 QQ群号:438266522
● 洛阳小升初帮帮团
QQ群号:478625402

