

随机应变解决孩子的三类拖延问题

网上可以查到很多改变孩子拖延的专业方法:比如,认知时间的价值,建立时间敏感性,培养时间管理能力,感知拖延的后果,让孩子自己承担拖延所造成的后果,家长自己做不拖延的榜样,对孩子进行相关技能训练……

不同的孩子,面对不同事情,表现出拖延行为的原因不同。所以,作为家长,使用的工具与方法也要随机应变。了解造成拖延行为的真正原因,是解决问题的前提。



类型一:“我就是不想做!”

符合下述选项3条以上的孩子,他们的“拖延”原因往往是“根本不想做”“不会做”或是“现在不想做”。

1. 说得少做得多,甚至少言寡语;
2. 想得少,做得多,甚至不善思考;
3. 做事情坚持有毅力,甚至有时会死磕;
4. 易冲动,常常用打架解决冲突;
5. 习惯于坚持自己做事的节奏、方式,甚至表现为固执、“轴”、劝不动;
6. 话要不然不说,说就简单直接;
7. 踏实肯干,很少思考或选择捷径。

想帮助这一类型孩子解决拖延问题,首先要尝试帮他们建立“我要做”的意愿。

现实中,对于孩子“现在不想做”或“根本不想做”的事情,你越是苦口婆心地劝、越是采用更多方法手段,他越是不做。当他不得不答应你去做的时候,就会采用“拖延”战术希望将事情拖到不用做。所以家长不妨先考虑一下,你要求孩子做的事情是必须现在做的吗?如果是,那就应该继续思考如何将你要孩子做的事与他正在做的、想做的事情进行融合,让他产生主动意愿。

对于孩子不会做的事情,最简单的方法是教他做,他们擅于通过模仿行为完成学习。年龄小的可以手把手教,年龄大的可以演示多遍供模仿。这些孩子擅于以量变积累到质变,可以通过多次重复以达到理解,比如刷题就是很适合他们的学习方法。

这些孩子喜欢按步骤行动,家长可以帮助他们列出行动清单,完成一项“打勾”一项。他们也很擅于接收直接的指令,你可以直接告诉他要做什么、不许做什么。同时,他们有难于理解看不见摸不到事物的特征,所以家长在沟通时应该尽量避免各类说教,以及教授复杂或者过于抽象的方法。

类型二:“我不喜欢做这些。”

符合下述3条以上选项的孩子,他们的“拖延”原因往往是对要做的事情引不起兴致,或是觉得太简单没有挑战,也可能是事情太难、让他担心做不好会有挫败感,又或是无法将事情完成到他自己满意的程度因而缺乏动力。

1. 心思细腻,情感丰富;
2. 热爱一切美的人、物、景;
3. 时而激情澎湃,时而悲秋伤春;
4. 温暖有爱心,对朋友、小动物怜爱;
5. 在意他人对自己的看法,经常因此有情绪起伏;
6. 善解人意,共情能力强;
7. 根据喜好做事,甚至会任性、矫情;
8. 有灵性、有个性,喜欢创意创新,对循规蹈矩不耐烦。

想帮助这样的孩子解决拖延问题,就要帮他们建立“我能做”的信心,并激发他做这件事情的激情。

如果他喜欢赢的感觉,就调动他的竞争意识来激发他;如果他喜欢被赞美,可以用鼓励来激发他;如果这件事情有一定难度,则可以通过帮助他回忆过去的高光时刻,或者克服困难获得成功的经历,调动孩子发现“我行”的实际案例和内心感受来激发他。

当然,家长也要充分考虑这件事情的难度会不会超出孩子能力范围太多了?这样的孩子适合通过一次次的成功经验、成就感的累积,对自己“我行”的能力建立信心和抗压力。如果记忆中大多是失败的感受,就会让他们失去对自己的信任,难以产生激情与行动力。

要不断增强他们对于“我行”的认知,这份认知极其重要。他们在意别人的看法,会不由自主地去比较。如果别人做得到,自己却做不到的话,便容易产生“我不行”的消极感受,从而加重这些孩子的自我否定、表现出进一步的拖延。

类型三:“我为什么要做呀?”

符合下述选项3条以上的孩子,他们的“拖延”原因比较多。可能是因为没有想清楚为什么要做、也可能是因为此时还不知道该怎么做、也许是因为关注点不在这件事情上,或许认为是认为这件事并不重要、甚至根本没必要做等。

1. 思维敏捷活跃;
2. 收集知识、信息能力强,并善于归纳总结;
3. 说话有自己的体系,俗称一套一套的;
4. 逻辑结构化,善于理性分析事情;
5. 经常处于思考之中,人小想的事情不少;
6. 喜欢用道理说服别人,能用嘴说清楚的就不动手;
7. 喜欢了解事情的来龙去脉。

想帮助这样的孩子解决拖延问题,就先要和他们一起搞清楚做这件事情的动因。

对于这些孩子来讲,做事情既然要花费时间和精力,那它就必须是**有用、有意义的**,否则就是在浪费时间。所以,讲清楚这件事情对于孩子现在、未来(尤其是未来)的好处和意义,是推动他们放下拖延、采取行动的关键一步。

其次,当他们处于思考状态,迟迟没有动手的时候,家长可以引领孩子通过实践尝试,对失败原因进行分析去完善思考。

第三,在事情完成后进行复盘和经验总结,也可以有效帮助这些孩子在下次做事前减少拖延的可能。

一般来说,拖延症是指自我调节失败,在能够预料后果有害的情况下,仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。严重的拖延症会对个体的身心健康带来消极影响,如出现强烈的自责情绪、负罪感,不断自我否定、贬低,并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病表现。

这个描述让拖延症看上去十分可怕,但我们也要清楚这只是针对成年人的某种心理状况的描述而已。

对于孩子而言,所谓的拖延现象远远达不到“症”的程度,并且原因也多种多样。有的孩子仅仅是在特定时期、特定事情或特定状态下才会出现拖延现象。而当家长过于关注或重视的时候,反而会真的对孩子的身心健康带来消极影响、发展成“症”。

真正能够积极行动的孩子,他的内心是自在、富足的,他会愿意为自己的现在、未来,为自己想要、喜欢、有意义的事情,为成为自己期待成为的人而踏上行动之路。

路上,拖延也许还在,但将不再是主旋律。

据《中国青年报》

亲子关系能否有新的打开方式

近日,一个名为《退网一年,我妈把我的号干到了119级》的视频迅速登上了多个平台的热搜榜。视频中的学生为了能更好地备战高考,戒掉手机一年,但是又舍不得荒废掉自己打了多年的游戏账号,妈妈主动提出帮忙照看孩子的游戏账号。高考结束后,孩子从妈妈手里拿回账号时发现,自己的账号不仅还在,而且妈妈已经帮他

把游戏的级别打到了第119级。

有网友在视频下这样留言:“这是什么神仙妈妈!”“科幻片,大家别信,与其信这个不如信我是秦始皇。”虽然这些评论带着调侃的意味,但是隔着屏幕仍能感受到网友的羡慕之情,甚至有中学生说:“有这样的妈妈,就算我不爱学习也要照死里学。”

一位专家认为,当父母不再把手机、游戏看作是“洪水猛兽”时,玩手机和玩游戏的孩子便不再站在家长的对立面上。教育的前提是理解,最低标准是了解,只有在了解和理解的基础上,才能找到教育的契机,并对孩子进行正确的引导。

“孩子天性爱玩,想要阻止孩子玩几乎是不

可能的,但是我们可以通过积极的引导,让孩子在游玩中学习一些知识。同时,游戏可以作为亲子交流的重要话题,家长爱玩游戏,与孩子一起玩游戏并不是一种纵容,而是一种理解。”中国青年研究中心研究员孙宏艳说,陪孩子玩游戏或者跟孩子一起玩游戏可以成为家长了解孩子内心世界的一个途径,在家长的引导下健康地玩游戏,也有利于形成良好的家庭氛围。

其实,能否跟孩子构建良好的亲子关系,并不在于是否真的能跟孩子一起玩游戏、是否能成为游戏高手。

“我妈她知道我玩《原神》,她并不会玩,但是我发现她把我家车的导航语音换成了游戏中旅行者的向导‘派蒙’。”高二女生沈青说,没想到自己平时跟妈妈聊游戏时,妈妈真的认真听了。

用心倾听的背后是尊重。构建好的亲子关系,最关键的是人格平等以及平等基础上的相互尊重。所谓亲子关系新的打开方式,其内核并不新,说到底,良好亲子关系的核心依然是尊重和理解。

本报综合