

當孩子寫作業 拖拖拉拉

父母到底該怎麼辦？

-王意中心理師 王意中心理治療所所長/臨床心理師



王意中心理師

✦掌握孩子的分心狀況

當你明確知道孩子的專注力品質不好。第一個關鍵是他得要自我覺察，了解自己的專注力狀態。孩子必須很清楚知道現在應該要做什麼？是否已經被不相關事物吸引？能不能馬上掉頭回來？專注力如果回不去了，該辦的事情就被擱置在那裡。

我們必須充分了解孩子的專注力品質與他受干擾的分心情況。有些孩子的弱點，在於容易受到視覺刺激的干擾，眼前太多非相關事物，往往令孩子的專注力被拉扯過去。

這時，二話不說，把不相關的事物把它移除，單純化孩子的桌面與學習空間。

至於凌亂不堪的桌面是否會誘發孩子的創造力，這想法請先暫時擱置在一邊。除非孩子平時有生產、完成他該有的任務（例如聽說讀寫算等作業或日常事物）。否則，凌亂只會對孩子帶來更多分心與拖延的災難。

有些孩子的罩門則在聽覺刺激的控制力相對薄弱，只要一有些微的不相關聽覺聲音干擾，就很容易中斷正在進行中的事物，該完成的事情就會愈拖愈久。

在學習的過程中，盡可能保持適度的安靜氛圍，將不相關刺激排除，這有助於讓孩子的專注力持續在該有的事情上。



✦營造適合專注學習的情境

與其花時間不斷地抱怨孩子不專心，倒不如花時間好好為孩子營造一個適合專注學習的情境。這情境因人而異，因不同的事情，而有不同。

對於情境的營造，如果父母一時毫無頭緒，你可以先從自己的經驗做起。先剖析自己在什麼樣的情境可以維持較佳品質的專注力，把當中的關鍵元素萃取出來。例如好的隔音效果、乾淨的桌面、有限的文具用品、角落學習等。

先以這些元素加在孩子的情境中，再觀察孩子的專注力表現。好的專注力品質，將有效改善拖延的毛病。





提醒注意的模式

你可能抱怨孩子的心又飛走了，他的注意力又渙散了。這時，到底該不該坐在旁邊提醒他？當決定要提醒，我會建議你採取非語言的做法。減少用說的，特別是太模糊的說法。例如「你專心一點！」「你在幹嘛！」「發什麼呆！」這無助於提升專注力，只會礙事產生反效果。我會試著在桌面上輕輕敲一下，頂多發出一個「嗯」做為提示。

分析注意力持續性

觀察孩子在每一項活動上面他所花的時間，了解他的注意力持續狀況。對於專注力差的孩子，在一項活動上的停留時間相當短暫。孩子三分鐘熱度，往往東碰一下，西碰一下，許多事情都中途停擺，半途跑去做別的事情，而沒有具體的成果。



請特別留意，這往往會是孩子注意力出了問題的初步症狀。專心做一件事情，讓自己持續一段時間。一開始的設定，可以以 15 分鐘為單位。這牽扯到注意力持續的時間，時間可以視孩子的表現狀況慢慢延長。

留意轉換性注意力的順暢性

有些孩子想要一次做許多的事情。但全面開工，全面停擺，全面停工。多了一些工，就得面臨轉換所帶來的心理耗損。往往看似很忙，卻一事無成，沒有生產力。當遇到困難，我們很自然會暫停。偶爾跳脫一下情境，無傷大雅或有它的必要性。但孩子必須要衡量，自己的專注力是否能夠順利回來，以及需要花多久時間才能回來。

孩子有時候很容易從眼前的事物跳開，就像我們做事情做到一半時，突然又把 FB 打開，留給言，按個讚，回回 LINE。中途切換雖自然，但重點是要能夠順利切換回來。請留意一件事情與一件事情之間的轉換，孩子是否流暢，是否乾淨俐落。

這關係到孩子的轉換性注意力。

當孩子轉換過去的事物太具吸引力，例如玩 3C。這時，要讓孩子從中拉回到原先該進行的活動上，例如寫作業，難度相對就會增加，拖延的習性又將惡化。



每一次的轉換對專注力都是一種多餘的耗損。轉換的次數多了，心力就容易疲憊。再回到下一個活動，往往需要一些或更多的時間來調適。如果，你發現孩子轉換性注意力能力不佳，這時請給予必要的限制，一次只進行一項活動。

✿判斷是否超出能力

面對孩子寫作業的拖拖拉拉，你可以判斷眼前的作業，內容難度是否已經超出他的能力範圍所能解決。你可以試試，如果孩子對於某些單元比較熟悉，例如國中七年級數學科學符號單元。這時，你拿出這單元的測驗給他寫，隨後觀察孩子完成的能力，及所花的時間是否合理。

提醒自己，並非每個孩子對於所有的單元、領域都擅長。面對比較困難的內容，在時間上相對會花費比較多。

追蹤孩子是否在每一項課業都出現拖拖拉拉的現象。假如情況並非如此。例如國文、英語，孩子的完成度相對較高。但是對於數學來說，相對花費較多時間。這時，我們就必須考量孩子在數學基礎或概念上是否有狀況。

如果你擔心的是專注力造成拖延，一般來說，注意力缺陷有困難的孩子，反映在課業上的表現，普遍都會受到影響。這一點，你可以做為觀察指標。

✿教會不懂的事情

當孩子拖延的核心是因為本身

能力不足。與其讓他不斷地浪費時間，倒不如試著把他教會。在你教他的過程中，慢慢地去了解孩子的能力在哪裡？孩子的底線在哪裡？孩子是不是有一些天花板般的限制，能力再怎麼提升，大概就只能在那個範圍？每個人都有自己的限制，這一點，我們必須坦然接受。

有時，孩子寫作業會卡關，在過程中遇到阻礙，卡在那裡無法克服，而浪費許多時間。比如做一份數學評量，孩子卡在第七題無法繼續下去。一種做法是引導他先跳題，從第八題去做，等做完第十題，再回到第七題。如果孩子第七題還是不會，這時，就是我們得一對一把他教會。



※本文經王意中心理師同意
登載，文章來源：
<https://www.facebook.com/WYCCLinicalPsychologist/posts/2971810126166358>