

孩子寫作業拖拖拉拉，專注力惹的禍？

2017-07-21 00:00 更新：2021-04-06 17:49

by 王意中

孩子寫作業時，往往容易遇到阻礙便卡在那裡，虛耗了許多時間。當孩子拖延的核心原因是本身能力不足，與其讓他不斷浪費時間，不如試著教會他。

媽媽常聽人說，小學一年級的孩子，如果老師不要故意折騰，作業通常大約半小時就可以完成。但這樣的情況在志銘身上卻不管用。

志銘總是得花好幾倍的時間寫作業，還不一定能做完。這點讓媽媽非常頭痛，時間幾乎被志銘綁死，什麼事情都做不了。

讀幼兒園時，還沒有明顯感覺到志銘的拖延性格。直到進入小學，各科作業、評量、測驗卷紛紛而來時，志銘馬上「原形畢露」。

志銘每天都會從學校帶回不同的作業，這讓媽媽每天一到放學時間就莫名焦慮。甚至考慮要不要讓志銘去上安親班，花錢請人來解決他那拖延的毛病。

這回，志銘在書桌前那副懶散模樣又讓媽媽受不了了。

「志銘，你在發什麼呆！一下看窗外，一下又摳腳，到底在幹麼？」

「隔壁的姊姊寫功課只要半小時，你卻花了三、四個小時，還沒寫完！」

「你到底要寫到幾點？」

「你動作能不能快一點？」

「你看起來沒那麼笨啊！到底是哪根筋不對？」

「別再拖了，行不行？」

媽媽使盡全力地罵，嘴巴沒有停下來過，多希望哪句話能撼動志銘的拖延惰性。然而，不管媽媽怎麼唸、怎麼罵，志銘那張清秀的臉總是露出一副無奈的模樣。看在媽媽眼裡，這孩子總是皮皮的，沒把自己的話當一回事。

「好啦，好啦！媽媽，妳別再說了！我認真寫就是了嘛！」

「認真寫、認真寫！這句話你講了多少遍？」

「不然該怎麼辦？我都說我要認真了啊！」

媽媽每唸一句，志銘就反駁三句，不是急著澄清，就是搬出各種理由搪塞。這一來一往，反而讓志銘寫作業的時間愈拖愈久。不僅媽媽的脾氣來了，志銘也顯得浮躁而不耐

煩。「不然怎麼辦？」志銘這句話打中媽媽心裡的脆弱點。說真的，她自己也不知道該怎麼辦。母子倆都很清楚，這寫作業拖拖拉拉的狀況，到了明天、後天，甚至下個月，可能都不會改變。

當孩子寫作業拖拖拉拉，父母到底該怎麼辦？

孩子拖延，心理師這麼說——掌握孩子的分心狀況

當我們明確知道孩子的專注力品質不好時，第一個關鍵是讓他自我覺察，了解自己的專注力狀態。孩子必須清楚知道自己當下應該要做什麼、是否已經被不相關事物吸引、能否馬上掉頭回來等。

專注力如果回不去了，該做的事情就會一直被擱置在原地，所以父母必須充分了解孩子的專注力品質與他受干擾的分心情況。其中，可能造成孩子分心的原因，分別是來自視覺與聽覺的干擾：

·視覺干擾

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，往往會令孩子的專注力被拉走。這時，請把不相關的事物移除，讓桌面與學習空間保持簡單、清爽，除了必要物品外，沒有多餘的東西。

至於凌亂不堪的桌面是否會誘發孩子的創造力，這樣的想法請先暫時擱置在一邊。除非孩子平時有所產出，並且準時完成他該做的任務（例如聽說讀寫算等作業或日常事務）。否則，桌面凌亂只會對孩子引來更多分心與拖延的災難。

·聽覺干擾

另外還有些孩子的罩門在於對聽覺刺激的控制力相對薄弱，只要有些微不相干的聲音干擾，就很容易中斷正在進行的事情，該完成的事也就愈拖愈久。

對於這類孩子，可以讓他們在學習過程中，盡可能處在適度的安靜氛圍內。此外，將不相干刺激排除，也將有助於他們把專注力持續在該做的事情上。

營造適當情境

與其不斷抱怨孩子不專心，不如花點時間，好好為他們營造一個適合專注學習的情境。

所謂適當情境因人而異，也會因事情不同而有差異。關於情境的營造，如果一時沒有頭緒，也可以先從父母自己的經驗開始剖析，觀察自己在什麼樣的情境下可以維持較佳品質的專注力，再從中萃取出關鍵元素，套用在孩子身上。

能讓人專注的情境也許是：好的隔音效果、乾淨的桌面、有限的文具用品、角落學習等。不妨把這些元素放入小孩的學習情境中，再觀察其專注力表現。當專注力的品質獲得提升，拖延的毛病也將會有所改善。

採取「非語言」提醒

我們可能常常抱怨：「孩子的心又飛走了。」「他的注意力又渙散了。」

這時，到底該不該在一旁提醒孩子？

當我們決定提醒他時，建議採取「非語言」的提醒。減少用說的方式，特別是太模糊的說詞，例如：「你專心一點！」「你在幹麼！」「發什麼呆！」這些對話無助於提升孩子專注力，而只會產生反效果。

當孩子分心時，可以試著在桌面上輕輕敲一下示意，頂多發出一聲「嗯」作為提示。

留意注意力持續狀況

觀察孩子在每一項活動上所花的時間，了解他的注意力持續狀況——專注力差的小孩，停留在一項活動上的時間總是相當短暫。

孩子三分鐘熱度，往往東碰一下、西摸一下，半途跑去做其他事情，而使得許多事情中途停擺、沒有具體的成果。

請特別留意，這往往是注意力出了問題的初步症狀。

這時，不妨讓孩子試著專心做一件事情，並且持續一段時間。時間的長短取決於孩子的注意力持續狀況，一開始可以先設定為十五分鐘，之後再視孩子的表現與狀況，以十五分鐘為一單位慢慢延長。

留意轉換性注意力

所謂轉換性注意力（**Alternating attention**），是指將專注力從一項活動順利轉移至另一項活動的能力。例如，孩子做功課到一個段落後要求玩線上遊戲，十分鐘後其注意力是否能夠順利回到功課上。

孩子有時很容易從眼前的事物跳開，就像我們事情做到一半，又會打開 **Facebook** 留個言、按個讚，再回回 **LINE**。像這樣的中途切換很自然，但要能順利切換回來卻不容易。

只要多一件事，就得面臨在不同工作之間轉換所帶來的心理耗損，往往容易看似忙碌，實際上卻毫無生產力。

其實即便是大人，遇到困難時也會很自然地暫停一下。偶爾從某個情境跳脫出來無傷大雅，也有其必要，重點是，孩子的專注力是否能夠順利回來？每次轉換需要花多久時間？而這些問題都關係到「轉換性注意力」。

請留意孩子在事情與事情之間的轉換是否流暢、乾淨俐落。

每一次轉換，對專注力都是一種多餘的耗損。當孩子轉換過去的事物太具吸引力，例如玩 3C，若要把孩子拉回到原先進行的活動上（例如寫作業），難度就會相對增加，拖延的習性又將惡化。

轉換的次數多了，心就容易疲憊。要再回到下一個活動，往往得花更多的時間來調適。因此，當我們發現孩子轉換性注意力不佳時，請給予必要的限制，告訴孩子一次只能進行一項活動。

判斷能力範圍

面對孩子在作業上的拖拖拉拉，我們可以判斷一下，眼前的作業難度是否已超出他的能力範圍？

如果孩子對幾個特定單元比較熟悉，例如七年級的數學科學符號單元，不妨拿該單元的測驗給他，觀察他完成的能力，及花費的時間是否合理。

追蹤孩子是否在每一項課業上都出現拖拖拉拉的現象，如果只發生在單一科目上，例如國文、英語科的完成度比較高，數學則需花費較多時間，我們就必須進一步衡量他在數學基礎或概念上是否有狀況。

爸爸媽媽也要提醒自己，並非每個孩子對所有領域或單元都擅長。比較困難的內容，當然也會耗費較久的時間。

如果家長擔心孩子是因專注力問題而導致拖延，一般來說，注意力有缺陷或困難的孩子，在課業上的表現通常會受到影響，這點可以作為日常的觀察指標。

勉強他不如教會他

孩子寫作業時，往往容易遇到阻礙便卡在那裡，虛耗了許多時間。

當孩子拖延的核心原因是本身能力不足，與其讓他不斷浪費時間，不如試著教會他。

舉例來說，做一份數學評量時，孩子若卡在第七題無法繼續下去，不妨引導他先跳到下一題，等題目全都做完了再回到第七題。

如果還是不會，這時，就是要一對一教會他的時候了。

在教導的過程中，也慢慢去了解孩子的能力範圍，找出他的底線在哪裡。如果是因為在學習上有些限制，不管怎麼提升能力都只能停在某個地方，我們也必須坦然接受。因為每個人都必然有自己不擅長之處。