

# 分享園地

## 古時率的新學年

新學年，祝各位家長和同學身體健康，開開心心！新冠肺炎持續多年，最近確診人數上升，不少人的日常生活都被打亂了、擔心自己和家人的健康情況，甚至出現抗疫疲勞的情況（世界衛生組織於2020年將抗疫疲勞定義為「隨著時間，開始逐漸失去遵循建議防疫措施的動力，並影響情緒、經驗和認知能力」）。學生要適應線上線下的課堂，難免影響學習進度和表現。

疫情改變了大家生活節奏，大部分時間大家都傾向在家抗疫。開學不久，間中有家長向筆者分享因長期在家抗疫，子女變得愈來愈懶惰，做事拖拖拉拉。其實要處理子女的拖延問題，家長需要找出令子女拖延的原因，以下有幾種方法供家長參考。



### 1. 找出子女動作慢的原因



首先，如果發現子女動作慢，建議家長可以先找出根本原因：是他學習速度慢、還是容易分心，或是因為過於謹慎，需要反覆檢查導致進度落後、還是他根本不喜歡和不想做這件事。家長要找出原因，才能對症下藥，跟子女一起討論出解決辦法。

### 2. 提早做準備

上學前動作慢吞吞，那就提早叫子女做好準備吧！前一晚收拾書包，準備好明天要穿的校服，早一點叫子女起床，給他們時間賴床、醒腦和吃早餐。特別現在須每天進行快測才能回校，更需要提早起床，那麼便不用趕急地跑回校上學。



### 3. 設定時限和建立穩定而合理的作息時間表



有時候動作慢是因為沒有壓力和動力，覺得拖多久都沒有關係。家長可以主動與子女協商一個合理的時限或進行比賽。將計時器放在旁邊滴答滴答，隨時報數。在短時間讓子女集中注意力，高效率完成應該做的事情。例如1分鐘刷牙、1分鐘穿衣服、20分鐘吃早餐等。規定子女30分鐘內要準備好出門，成功完成便給予即時讚賞或獎勵，讓子女感受到時間壓力，培養他們時間管理的習慣。

部分家長向筆者表示此方法無用，那是因為家長不夠持續和忍心。有些家長看到子女做事馬，便忍不住主動介入協助，令子女難以有動力改善自己行動慢的問題；相反，家長可先要求子女在有限時間完成事情，才「難度升級」，鼓勵子女在有限時間不只要完成事情，還要把事情做好。這樣才能提升子女做事的效率。

### 4. 讓子女多運動



疫情下，子女長期留在家中，運動機會大大減少，影響手眼協調和肌肉活動的能力，所以走路慢慢的、寫字慢慢的、上樓梯慢慢的……那就讓子女做運動、訓練一下肌肉的敏捷度吧！而且運動能提升專注力、活化海馬體，有助於小孩保持專注跟效率，記憶力也會變得更好。

拖延問題是需要從小開始改善，家長除了與子女一起尋找癥結點之外，更要讓子女知道拖延的後果。與子女小步子開始有效率做事，累積成就感，找到高度專心的訣竅後便應用在生活中。



新學年，不如家長與子女一起提高生活效率吧！