

## 改善小朋友做事「慢吞吞」的態度



資料提供：心啟晴專業輔導學院李偉堂心理治療師

其實很多時比較心急的父母都容易有一個做事「慢吞吞」的小朋友，例如女孩子睡在床上，媽媽叫她：「起床了、換衣服...」，但她繼續睡在這裡，心急的媽媽就忍不著看時鐘說：「不行了」，於是便拿出衣服、飾物，就算她仍躺著，也會主動抬起她替她換衣服，又會抱起她為她刷牙。在這個過程，這個女孩子就學了一樣東西，就是發覺原來繼續躺在床上沒任何回應，最後媽媽還是會幫她完成所有東西，對她來說這是一個「獎勵」，我們所說的惡性循環就是這樣形成的。

所以很多時我們都想，是時候要孩子做快點，要她自己完成，而不是媽媽在旁邊不斷叫她，甚至忍不住幫她完成，這一刻兩方面都遇到大挑戰。第一，媽媽開始學習控制自己的怒氣，畢竟她不是一次、兩次，可能過往的經驗都深深烙印在媽媽心裡，所以媽媽一想到明早一起床便要花上不少時間喚醒女兒，可能心裡已經很煩躁、不耐煩，抱著不耐煩和煩躁的心情，其實是很

難給空間讓女兒自己穿衣服，所以第一樣媽媽要學習調節自己，甚麼叫調節呢？第一件事跟自己說：「我們重新開始吧。」



第二是，女兒學會躺在床上不動一段時間，媽媽最後都是會幫她，所以對女兒來說，為了讓她容易一點做，媽媽要控制自己不要生氣，給空間她換衣服，二來家長要給她一點獎勵，例如未來的一個星期稱為「自己起床周」能夠在 20 分鐘內起床、刷牙，那麼她就有一點獎勵，可能是一些糖果或可多玩 5 分鐘玩具等，於是女兒的動力又大一點，媽媽又給子女兒空間，最後女兒就能夠慢慢做到。

當所有小朋友吃完蛋糕後，便開始一起玩。軒仔看到誠仔有架新的玩具車，便問誠仔借來玩，誠仔亦答應了他的要求。後來，誠仔看到軒仔有一架很特別的玩具車，於是問他借來看時，結果軒仔卻一口拒絕。媽媽對軒仔好言相勸，豈料軒仔大發脾氣，罵媽媽只幫著誠仔，並把向誠仔借的車拋在一旁，結果場面頗尷尬。筆者再問，軒仔在多大便開始出現這情況呢？他的媽媽說：「其實他在 5 歲便這樣，原以為當他長大後便會好轉，但沒料到更嚴重。」