



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2023 年 06 月

功課「不想寫、寫不完」找出孩子不願面對的事實，專家教你對症下藥治好拖延症

學習科目眾多，總有孩子擅長與不擅長的科目，孩子感到困難的科目也需要更多時間去理解，練習了還是不會就多幾次練習，讓孩子在過程中覺察自己，透過有意識的練習，孩子一定可以理解，只是需要時間也需要父母的耐心。

孩子拖延逃避不寫功課，簡直要把父母逼瘋！

「好煩，又要寫功課，才剛開學為什麼功課那麼多……。」媽媽對澄妮所抱怨的事情感到不耐煩和生氣，於是唸了澄妮一頓。澄妮沒有說話只是趴在書桌上傷心的哭著。媽媽告訴我，澄妮的功課其實沒有很多，一小時左右差不多可以寫完，可是澄妮卻總是每天為了寫功課這件事情抱怨，甚至拖拖拉拉的讓人生氣。以前還不會這樣，但進入小學後就越來越明顯，每天都要為了寫功課而大吵。

每過完寒暑假就代表著孩子又長大了，學習的重量和壓力也開始慢慢增加，孩子也會在開學後出現專注力不足或是拖拖拉拉等狀況。父母往往會因此擔心孩子怎麼越大越退步，其實不是孩子退步，而是孩子也需要有調整開學的心態和生活作息的時間。

開學後，學習內容與深度增廣；功課也越來越多變，在校學習了一整天的孩子其實也很累更需要時間休息沉澱，只是父母往往把擔心放在「功課」上而不小心忽略了孩子也會有身心疲累的時候，就像我們大人一樣。

孩子的校園生活並不是只有開心玩樂，孩子在學習路上的每一步也走得戰戰兢兢的，只不過因為是孩子，所以我們理所當然地「替」孩子覺得沒什麼，更要孩子繼續不能放棄。

孩子的表達與情感抒發不如大人成熟，在發展成熟前往往以最直接外顯的方式爆發心裡的壓力，哭泣、生氣、逃避、抗拒、恐懼、拖拉等，都是孩子表達情緒最直接的方式，而我們可以先讓自己「慢」下來，別追著孩子在擁擠的路上硬碰硬。哭泣、生氣、逃避、抗拒、恐懼、拖拉等任何讓父母憂心的狀況，都能由以下幾點去觀察和感受孩子的心，讓親子之間的關係不再只有對錯這樣極端的距離。

1. 不論多生氣也要練習先稀釋盛怒的情緒。

當孩子寫功課無法專注時最需要的是協助而不是辱罵與催趕，即使我知道那副不專心的模樣有多讓人抓狂，但父母還是要先練習深呼吸，讓自己說出口的每一句話都可以讓孩子和自己感受到被理解，這樣的方式也可以讓孩子練習自我覺察並透過檢視自我了解自己最需要協助的是什麼。

教養怎會有不動怒的時候，沒關係，我們可以找到最適合自己的方式練習。當怒氣來潮時，父母可以先轉換空間，讓彼此擁有各自專屬的沉澱空間，在沉澱的過程裡剛開始一定很難熬，忍不住要把心裡那些怨灑出，但轉換空間後，再盛怒的情緒都會慢慢被稀釋。

2. 多思慢語能緩和親子間的衝突並增加孩子的覺察能力。

一味地下指導口令和責罵無助於提升孩子的專注，也不能解決孩子在學習上的困惑。孩子無法專注時，其實是需要我們的協助也代表著孩子本身未覺察自己的狀況，如果這時又責備孩子：專心一點、用功一點、快點寫等催促語句，會讓孩子不知所措，甚至不知道自己應該要怎麼做。「有遇到什麼問題需要幫忙嗎、我有發現你好像在思考什麼事情而停下來、今天功課寫得很累吧，要不要先休

息呢。」用簡短、關懷肯定的問候或是輕拍孩子的方式，可以讓孩子真正開始思考當下的現況，孩子也會感受到被理解和尊重。

3. 試著找出除了「寫不完」而無法專注的可能原因。

孩子無法專注的原因有很多，有外在環境因素、生理因素也有總是被忽略的心理因素，所以別只要求孩子「專心」。當我們知道孩子分心了，可以先關心孩子在學校的狀況，舉凡課程、考試、老師、人際等都是影響的重要關鍵。孩子吸收壓力的能力很強，但是抒發情緒壓力的能力幾乎是零。哭泣、生氣、逃避、抗拒、恐懼、拖拉等行為皆是孩子情緒壓力唯一的出口，一直擱置在心裡的壓力若未能找到出口，問題將無法被妥善理解更別說是改善。

4. 無法專注時請留意是否有干擾因素同時存在。

新奇刺激的事物容易吸引孩子的目光和專注，當寫功課這件重複練習的乏味感漸濃時，任何感官刺激都會拉走孩子的專注能力，因為刺激強度遠高過於「寫功課」這件事。寫功課或閱讀時，盡量保持學習空間的簡單與柔和安靜的氣氛，不要放置太多會刺激感官的物品，例如：電動、漫畫、玩具等物品。

播放適當的輕柔音樂有助於孩子在專注前先靜下心來準備功課。孩子對於感官刺激干擾的控制力無法拿捏得當是再正常不過的事情，父母除了以身作則，也要學習先觀察孩子的狀況，讓孩子有自我覺察的練習，慢慢地孩子會越來越清楚自己應該要怎麼做。

5. 父母也可以是最好的學習對象。

父母也曾經是令人擔心的孩子，父母一定比孩子更有豐富的學習經驗可以和孩子分享，但要切記，不論是哪一種方法都可以嘗試，千萬別強迫孩子只能照父母的方式或唯一的方法去執行。每個孩子都是獨立的個體，保持耐心一定能找出最適合孩子的方式。

6. 專注能力非人人相同適合自己最重要。

近年盛行瘋傳的有效「蕃茄時鐘工作法」，工作 25 分鐘；休息 5 分鐘，也是一種提升專注和改善拖延的工作法，我覺得很不錯，也鼓勵大家嘗試。但並不一定適用於每個人，因為每個人的專注力與工作性質不同，只靠單一方法其實反而增加了壓力。舉我自己的例子來說，寫作或是工作時(不論工作是否枯燥乏味)是我全心沉浸思考的個人時間，如果每 25 分鐘後就需要設定休息，會讓我的思考無法接續或延伸甚至就此中斷再也回不來。

從事教育這些年來，真實的情況是，有些孩子的專注力只有 10-20 分鐘；有些孩子的專注力可達 60 分鐘以上，每個孩子需要的不同，那麼就不需要強迫孩子遵照唯一的方法去執行，如此一來反而干擾孩子在專注的同時也默數著時間，無法心無旁騖專注於在自己的工作上。專注能力也能透過反覆練習而延長，不管是哪一種高效率工作法都很好，找出最適合自己的才是最好的方法。

7. 看似不起眼肢體語言也是提高專注的重要關鍵。

兒子在寫某類學科作業時，小手會不自覺的輕輕來回滾動橡皮擦；寫作文沒靈感時，兒子會起身走走，而我不會因為他沒有坐好則要求他停止，因為我知道那是他專注與思考的方式之一。常會聽到師長或是家長抱怨孩子寫功課時就是坐不住、轉筆、扭腳、握橡皮擦、一下摸這一下碰那，一下又走來走去。沒錯，這確實是有些孩子在寫功課時會發生的狀況。

但父母可能不知道的是，那些肢體動作也是在促進大腦的認知與思考能力，當我們動起來時，血液的流動會更順暢，像是重新充電了那樣，讓大腦在枯燥乏味的重複工作下重新被喚醒。只要孩子的專注力能夠在來回之間延續就不用太過擔心是否有專注力的問題。過動症的孩子常被不理解也不友善的對待，在專注方面更是需要父母與師長的關懷和協助，適當的活動和大肢體運作，除了有效緩和孩子的壓力，更有助於孩子的專注和學習力。娛樂和運動並非是破壞孩子專注的兇手，過去我們的教育環境總把成績看得比運動重要，殊不知肢體運動與學習有著缺一不可的重要性。

8. 注意力轉換不一定是耗損。

孩子要練習專注力，但也要練習其它類型的專注力，才能讓學習更活；記憶與思考能力更清晰。練習注意二件以上的事情，例如：字典活動時，找到正確的字詞並來回在作業上書寫與構思造句、作文；算數學習題時不單是字面上的數字運算，也要有具體的意象在腦海裡轉換。聽寫能力，練習在超過一種以上的訊息裡判斷選擇並能夠寫下，幫助大腦做思考轉換。注意力的持續和轉換一樣重要，希望孩子能提升的專注持續力，父母就要和孩子一起做練習，才能知道孩子的困難在哪裡。（市面上有很多練習專注力的遊戲書，也有助於孩子提升專注力喔！）

9. 強迫完成不如教會孩子認識自己

父母常會以時間來評估孩子的能力，但是每個孩子的學習能力與經歷皆不相同，所需的理解時間也自然不會一樣，用催趕命令的方式能讓孩子完成功課，但實際上，孩子只是「寫」完了，但卻什麼也沒有吸收進去。學習科目眾多，總有孩子擅長與不擅長的科目，孩子感到困難的科目也需要更多時間去理解，練習了還是不會就多幾次練習，讓孩子在過程中覺察自己，透過有意識的練習，孩子一定可以理解，只是需要時間也需要父母的耐心。

10. 拖延逃避不是不負責任而是對自己沒信心

寫功課拖拖拉拉的，看了一定生氣，但是每個發生都有著屬於它的原因，如果父母只是把孩子的行為放大並設立罪名，那麼那些行為背後的重要訊息就如同石沈大海般永遠等不到被理解的機會。我們可以試想自己也會有不想做或逃避的事情，原因可能是忙碌、純粹不想、遺忘，但有一些真正的原因其實是因為不相信自己、否定自己而延伸出「拖延和逃避」的自我防禦機制。我們的孩子也會有自信心不足和否定自己的時候，當孩子出現拖延逃避的狀況時，父母先別急著責罵，多給予關懷肯定、適當的鼓勵與獎勵，和

孩子一起討論並客觀給予支持和建議。孩子能自在的努力往前邁進，都是因為有父母的信任和守護。

寫功課不只是「寫」而已。寫功課也能讓孩子在錯誤中學習成長，同時也是培養責任感的重要練習，千萬別怕孩子錯而幫孩子代勞了所有功課，陪孩子完成功課的同時也別忘了引導孩子有意識地獨立完成每一項功課，帶孩子理解每一項功課背後真正的學習意義是什麼。親子之間是愛的延續，不應隨著孩子長大而分裂，多讓孩子嘗試與感受，孩子在挫折裡會學習到更多應變的能力，即使過程艱難也陪伴孩子一起學習成長。沒有 100 分的父母，願意理解孩子就是好的開始。

尊重並同理每個孩子與生俱來的天性與氣質，請相信每個孩子都有著一定比例的細膩與奔放，所綻放的光芒才更顯得獨一無二。

本文取自網路文章。

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/19390>



感謝您的閱讀。祝福您闔家平安喜樂！