

# 孩子爱磨蹭 家长怎么办

心理咨询师:有些磨蹭是催出来的,可用耐心引导代替催促

起床,20分钟过去了,还在眯着眼磨磨蹭蹭地穿衣服;吃饭,半个小时了,一碗面条才吃几根;写作业,一会儿抠手指,一会儿上厕所,一个小时过去了,还是那几页书……孩子总是拖拖拉拉,劝说、催促、责骂各种招数都用了,就是改不了。说起孩子磨蹭的话题,很多家长都是一把辛酸泪。

□本报记者 尹晓玉



资料图片

## 1 每天催促 孩子就是快不起来

“快些起床、快点吃饭、赶紧写作业……”这些话曹女士每天都要重复无数遍,然而,7岁的儿子依然拖沓,让她头疼。她特别不能理解,一个男孩子为什么不能大口赶紧吃完饭,一定要半天了夹一口,夫人都吃完了,他一碗饭还有大半碗。早上7点半出发去学校,曹女士6点50分就开始喊儿子起床,但基本上7

点多了,还不见儿子出卧室。“非要等到我的耐心都被消磨完了,过去又吵又打,他才急着穿衣服。”曹女士无奈地说。

万茜在生活中是一个特别有规划、讲究效率的人,让她想不通的是,为什么她9岁的女儿会那么拖沓。晚上写作业,本来一个小时能写完,但如果她不在旁边看着,女儿放

学就开始写作业,到晚上9点还写不完。“家长好的习惯不是会潜移默化地影响孩子吗?为何我的孩子没有一点像我?”万茜说,因为她个性急躁,一般说过两三遍就开始恼火。所以,自从女儿上小学开始,“快点吧!”这几个字,她每天都要强调无数遍,大多是咆哮着说的,结果孩子越来越拖沓。

## 2 孩子磨蹭 可能是家长催太急

孩子磨蹭,做事拖沓,让很多家长头疼不已。到底是什么原因导致孩子养成了磨蹭的习惯呢?“有时候不想吃饭,妈妈一直催,就更不想吃了,所以更慢了。”“爸爸妈妈越催,我越紧张,越不知所措,怎么也快不起来。”“有时候就想休息一下,希望我妈妈不要再催我了。”……面对记者询问为什么不能抓紧时间写作业、吃饭等问题时,孩子们的答案大多是越催越

慢,希望爸爸妈妈不要总是催自己。

国家二级心理咨询师王焯表示,一般孩子生活中做事磨蹭,主要有两个方面的原因,一方面是父母急躁,总是催促孩子。孩子做事一慢,家长就忍不住去催,久而久之,家长不催的事,孩子就不去做。家长催一下,稍微动一下;只有家长要发飙,感觉自己马上就要挨揍了,孩子才肯去做。所以,孩子看起来总是很磨蹭。

一方面是父母比较拖沓,孩子有样学样,养成了磨蹭的习惯。

小学老师靖立鹏说,就写作业来说,孩子磨蹭可能是因为他不会写,或者遇到了什么困难。这时候,家长一味地催促甚至指责,只会增加孩子的心理负担,让孩子更加紧张和迷茫。时间长了,孩子对写作业就会产生抵触情绪,总是不想写,这在家长看起来就是磨蹭。

## 3 等待陪伴 用耐心引导代替催促

如何让磨蹭的孩子做事麻利起来?靖立鹏表示,就写作业而言,如果孩子是因为不会做才一直磨蹭,这种情况,千万不能催,而是要鼓励和辅导。如果孩子写作业磨蹭是注意力不集中,那么,可以给孩子规定一个写作业的时间,在这个时间内写完作业有奖励。可以看电视、可以出去玩、可以去阅读,可以去锻炼等。让孩子认识到,写完作业可以做很多快乐的、想做的事情,这样他就对完成作业有了一种渴望。

“我比较赞赏的教育模式是,吃饭也好、写作业也好,

如果孩子稍有进步,就应该奖励一下,让他有成就感,争取下次做得更好。”靖立鹏说,十年树木,百年树人。教育孩子是一个漫长的事业,需要家长在生活的点滴中培养孩子,而不是一味急躁地催促。

王焯则提倡家长从自身的情况出发,理解孩子的行为。“我们下班之后都想先躺床上休息一下,玩会儿手机,却要求孩子一回家就立刻写作业,赶紧写完。我们面对不想做的事都有逃避心理,能拖一会儿是一会儿。为什么孩子不能不想吃饭、不想写作业、不想起床的时候呢?”王焯说,孩

子放学后,可以先休息一下,跟孩子聊聊都有什么作业,让孩子自己说说想怎么安排写作业的顺序和时间。孩子拖沓的时候,家长应该充分理解,耐心地引导,而不是一直催促、指责。

“很多时候,家长急躁地催促会让孩子乱了阵脚,做事手忙脚乱,甚至紧张、害怕。时间长了,不但改不了磨蹭的毛病,还会因为家长频繁地催促、指责而变得胆小自卑。所以,家长要首先调整自己的心态,尊重孩子,能够等待孩子、陪伴孩子,静待花开。”王焯说。

### 育儿宝典

#### 常吃甜食孩子视力智商会变差

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

##### 龋齿

由于儿童睡眠时间长,睡眠时口腔处于静止状态,唾液分泌减少,对牙齿的清洁作用减弱,有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

##### 甜食综合征

葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素B的酶催化。人体不能自身合成维生素B,全靠从食物中吸收。而大量吃甜食,不仅消耗维生素B,还会降低食欲,影响葡萄糖分解供能,产生较多中间产物(如乳酸),这类物质在脑组织中蓄积,影响大脑活动,引起甜食综合征。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

##### 营养不良

经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃

肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

##### 近视

遗传、长期眼睛疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

##### 影响智商

研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。

专家建议,每天摄入的糖不宜超过孩子每公斤体重的0.5克。如果孩子体重为15公斤,每天摄入的糖量不应超过7.5克(15公斤×0.5克)。

据人民网

### 亲子笔记

#### 情牵娇儿

□韩月琴

阳光下,满绳花花绿绿的尿布迎风飞舞,似仙女们轻柔的彩裙,成了院子里最亮丽的一道风景,小家伙的到来让我们每天“累并快乐着”。

作为母亲,孩子的每一处细微变化都紧紧地牵动着我的心弦。孩子半个月后,我无意间发现他脖子一侧有个蚕豆大小的肿块,一家人紧张兮兮地抱着孩子往医院跑。经医生介绍,这个肿块在医学上叫作“先天性斜颈”,是产道损伤所致。如果任其发展,最终会导致孩子口歪眼斜。最有效的治疗方法是频繁地为其按摩,但是那么小的孩子怎么会老老实实地让你给他按摩呢?必须要等孩子睡着了才能进行。那段日子,这个肿块成了我和爱人心头最沉重的包袱。无论白天还是晚上,只要孩子安静地睡着了,我们就轮流把他抱在怀里,耐心细致地为他按摩。胳膊抱酸了,眼睛熬红了,身体累瘦了,但是看着肿块慢慢地缩小,我们所有的劳累都化成了快乐。日子一天一天地过

去,肿块也一点一点地消失了。几个月之后,听到医生“没有问题了”的诊断,看着儿子稚气可爱的笑脸,我和爱人像个孩子似的相拥而泣。

那个时候,我最喜欢静静地端详儿子睡觉时的滑稽模样,胖乎乎的脸蛋表情很丰富。一会像个羞答答的少女抿着嘴笑,一会儿像个大人似的噘着嘴,仿佛一脸的不满意,一会儿又仿佛受了多大委屈似的撇着嘴哭……

每次回到家,看到儿子欣喜激动的眼神,看到儿子手舞足蹈要我抱的急切模样,我所有的烦恼与疲惫就会立刻烟消云散,取而代之的是盈润心底的喜悦。无论唱儿歌还是讲故事,他都会仰起小脸朝我甜甜地笑,这时的我便甜蜜地陶醉在儿子如花的笑靥里。

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱 276339389@qq.com