

協助子女改善拖延行為

< 家長關懷錦囊 >

協助子女 改善 拖延行為



1

父母以身作則，
日常做事不拖延



2

維持子女日常生活
規律「工作有時、
玩樂有時」



3

運用視覺提示，例如
有秒針的時鐘，讓子女
看得見時間在流逝



4

對年幼子女，簡單又
清楚地說明做事的步驟
「第一步…，第二步…」



5

協助子女將複雜任務
分拆成較簡單的小任務
，然後逐一完成



6

把不相關的物品
(例如手機)收起，
減少分心



7

訂立合理期望，提醒
子女「準時完成比做得
完美更重要」



8

子女完成任務之後，
給予稱讚



資料來源：
衛生署 學生健康服務

<https://www.parent.edu.hk/article/helpingchild>

2023年1月20日



衛生署
學生健康服務

2022年10月