

协助子女 改善 拖延行为



1

父母以身作则，
日常做事不拖延



2

维持子女日常生活
规律「工作有时、
玩乐有时」



3

运用视觉提示，例如
有秒针的时钟，让子女
看得见时间在流逝



4

对年幼子女，简单又
清楚地说明做事的步骤
「第一步…，第二步…」



5

协助子女将复杂任务
分拆成较简单的小任务，
然后逐一完成



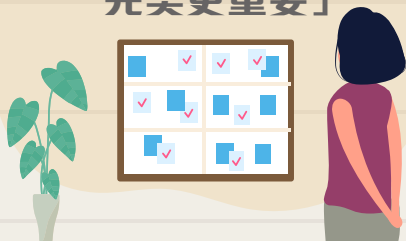
6

把不相关的物品
(例如手机)收起，
减少分心



7

订立合理期望，提醒
子女「准时完成比做得
完美更重要」



8

子女完成任务之后，
给予称赞

