







佳佳是個熱心活潑的好孩子，他不但對人很有禮貌，也樂於幫助朋友，大家都非常喜歡她



可是佳佳有一個小毛病，那就是愛說：「等一下！」也就是說，他做什麼事都拖拖拉拉的，讓媽媽非常傷腦筋。



這一天，佳佳放學回家後，媽媽提醒他：「佳佳，趕快把功課寫完喔！」



佳佳卻回答：「我等一下再做！」然後就跑到樓下庭院玩。





到了晚餐時，媽媽說：「佳佳，該吃晚餐了！」佳佳又回答：「等一下再吃！」  
說完，便忙著玩她的積木。







上床時間到了，媽媽催促著說：「佳佳，把玩具收好，該上床睡覺囉！」



佳佳還是回答：「我等一下再收嘛！」「我等一下再睡嘛！」把媽媽的話全部當成耳邊風，繼續看著電視。



第二天，佳佳起床看看時間，哇!不得了!怎麼已經九點鐘了，上學要遲到了。



他生氣的問:「媽媽!你怎麼沒叫我呀!」,這時,媽媽慢條斯理地對他說:「我想『等一下』在叫你囉!」



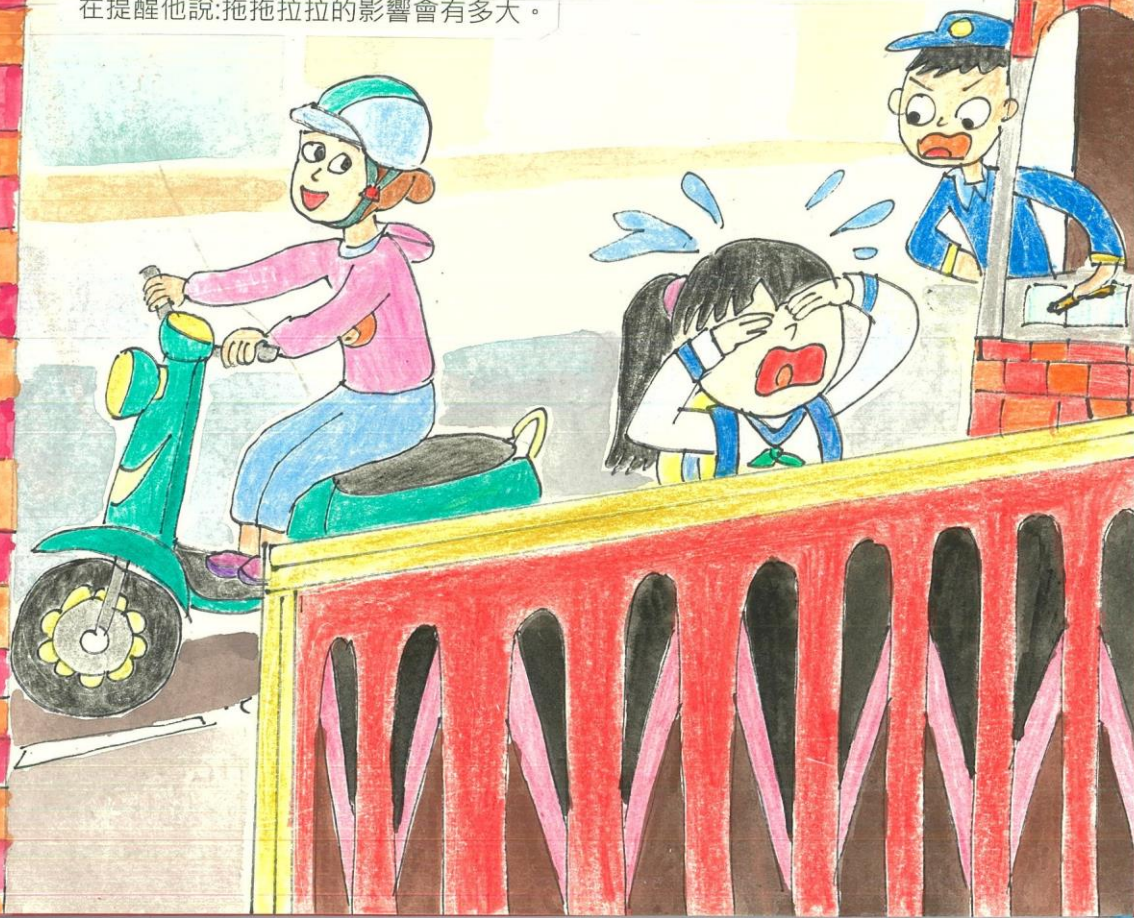
佳佳聽了很生氣但又覺得羞愧，因為這是他最常說的話。





接下來的幾天煮飯、送佳佳上學...媽媽一樣對佳佳說著相同的話 [等一下!]

這幾天媽媽的 [等一下!], 對她造成很大的困擾; 自己知道錯了, 媽媽是在提醒他說: 拖拖拉拉的影響會有多大。





佳佳下定決心想改掉 [ 拖延症 ] 習慣，於是想了各種不拖延的方法..

方法 1 透過計時器，改掉 [ 等一下！ ] 的習慣！

方法 2 設下每日行程作息表為目標



方法 3 提前準備所有明天要做的事物。例如：穿著、整理書包。



接連幾天媽媽看見佳佳的改變，也給予佳佳大大的鼓勵。



唉唷！等一下再做嘛！我先看電視，等一下再寫啦！口頭禪就是「等一下」

佳佳常說的“等一下”這句話，換成媽媽說，竟然會造成生活上諸多不便。自己要承擔拖拖拉拉帶來的影響。

透過親子繪本創作，讓孩子輕鬆認識自己，並且覺察自己與故事中的佳佳有相同的特質。

過程中討論如何幫助故事中的主角佳佳改變習慣，進而提出一些具體的建議或方法，讓孩子參與制定這些策略的過程。

2024 by 媽媽



