

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



居家学习 请收下这份陪伴锦囊

■ 记者 周睿

被尊重，孩子更自律

有家长反映，孩子在居家学习的过程中，如果家长陪着、守着，孩子是可以学习的，但家长一转身，孩子就开始看视频或者玩别的去了，这让一些家长非常焦虑。成都市青羊区家庭教育指导中心教研室主任李萍认为，孩子的这些表现其实折射出的是缺乏自律性和自主学习的能力。

遇到这种情况，家长们是不是应该反思一下，在孩子的成长过程中，是否培养过孩子的自律性以及自主学习的能力？要培养孩子的自律性，家长可以从让孩子有自我价值的认同感着手。孩子的自我价值认同感越强就越能够自律。那么，孩子的自我价值认同感从何而来？儿童心理学研究中有这样一个结论，当孩子受到尊重时，他会在被尊重的方面做得更好，因为他想告诉对方，“你的尊重是有价值的，我是值得这份尊重的。”这份价值感越强，孩子也就越自律。反之，如果家长在日常生活中对孩子不尊重，不是吼叫就是责骂，对孩子更多的是否定，孩子没有自我价值认同感，也就不可能具备自律性和自主学习的能力。

在培养孩子自律性和自主学习能力时，家长要注意对孩子提出的要求要呈现阶段性。自律是需要意志力的，而孩子的意志力是有限的，如果家长给孩子过多、过重的压力，就会让孩子的意志力消耗殆尽，再给他提出要求，孩子就会反感。因此，家长要根据孩子的实际情况给孩子提出一个个阶段性的目标和要求，不要把任务一下子压下去，压力过大可能把孩子压垮，自律能力也就无从培养。此外，还要让孩子有清晰适度的目标，比如，家长可以和孩子一起把每天的学习、锻炼、阅读、劳动等任务理出一个清单，让孩子有清晰的目标，知道自己每一个时段该做什么，更有利于孩子养成自律性。

要让孩子自主学习，不能忽视学习内驱力的培养。可很多时候，家长无意中的一句话“你看别人的孩子……”却可能摧毁孩子的学习内驱力。心理学上有一个自我决定理论认为，让人产生强大的内驱力有三大关键——归属感、信任感和自主感，如果家长总在孩子面前说别人家孩子好，其实就违背了孩子的这三大心理需求。

当家长对孩子说别人家孩子好时，很难心平气和地去顾及孩子的感受，常常流露出对孩子的抱怨和不满情绪，时间一长，孩子心里就会犯嘀咕，你们到底是别人家孩子的父母还是我的父母，归属感也就荡然无存了，还会有心思去学习吗？说别人家孩子的好也是在贬低自己的孩子，否认孩子的个性，孩子在不断的挫败中就会对自己的能力产生质疑，孩子慢慢会觉得总是达不到父母的要求，学习这件事他也是不能胜任的，长此以往，孩子就会慢慢放弃在学习上的努力，有些孩子甚至会失去自我。家长要记住，要让孩子有强大的学习内驱力，除了培养孩子的自律性和自主学习的能力之外，不拿孩子作比较，尊重孩子的个性也非常重要。

树立规则，让孩子主动放下手机

调查显示，孩子居家学习，最让家长焦虑的是电子产品的合理使用问题。孩子上网课需要使用手机、平板电脑等电子产品，一些孩子在上完课后会对家长说“我再玩一会儿”，这个时候如果家长一味地拒绝孩子，亲子矛盾就会加剧。如何让孩子自觉放下手机？李萍给家长提供了三个小技巧。

第一，有共识。当孩子说“我再玩一会儿”的时候，家长可以跟孩子达成时间共识，玩多长时间，比如30分钟，一旦达成共识，便要守信用，时间到了就要主动放下手机。为了让孩子能够准时放下手机，家长常常会去提醒孩子，比如有的家长会提前

告诉孩子，时间快到了，这会让孩子很不高兴，觉得时间还没到家长就在催促了；有的家长选择等时间到了再提醒孩子，这时，孩子可能又不高兴了，他会觉得你怎么没有提前提醒我。怎样的提醒才能让孩子接受并主动放下手机呢？家长可以这样做，在时间快到时，告诉孩子：“哪怕还有最后5分钟，你也要好好玩。”这样，孩子既知道了他玩手机的时间只有5分钟了，又不会反感，觉得家长在催促他。

第二，有底线。有些孩子在玩手机的时间到了以后会央求家长让他再玩一会儿，并且承诺玩过以后一定会好好学习，比如，今天要多看几页书、多做几

道题等等，这个时候，家长要有底线，不能被孩子的这些承诺打动，轻易答应孩子的要求。因为孩子这样做是在探家长的底，一旦他成功了，接下来就会变本加厉，所以，家长一定要守住底线，学会拒绝。

第三，有过渡。当孩子放下手机，家长不能马上要求孩子做作业、看书，因为在这个时候，孩子还没有从虚拟的世界回到现实的世界当中来，他还需要一个过渡的时间，而过渡最好的方式就是让孩子做一些他感兴趣的事，比如唱歌、运动等等。让孩子从虚拟的世界回到现实的世界中，更有利于孩子接下来的学习。

拒绝磨蹭，从制订清单开始

除了合理使用电子产品，如何辅导孩子高效完成作业，如何改善孩子做作业拖拉磨蹭的习惯也是居家学习期间不少家长焦虑的问题。

居家学习中，家长的帮助和辅导，能让孩子走得更快、更好。对孩子进行作业辅导，成都市回民小学学生家长李翔渝是这样做的。在陪伴孩子学习的过程中，她一直遵循教法而不去讲答案，多引导而不直接给结果的方式，让孩子学会自己思考。检查作业时，她会在错题下用铅笔做一个小记号，让孩子自己去找错题，在找错题的过程中，孩子也能对题目进行再次阅读。找到错题后，让孩子先自己看，思考错误的原因，很多时候，孩子会直接在找错题时领悟到正确的思路。实在有难度的，李翔渝会帮助孩子分析题目中要注意的关键词或者数字等，给孩子提供解题思路，再让孩子自行思考，做到真正意义上的学会，这样孩子才会爱上学习，快乐学习。

而针对一些孩子做作业拖拉磨蹭的问题，李萍表示，这背后的原因各不相同，有的是因为亲子关系出了问题，有的是因为孩子的身体或心理的不适，还有的孩子是性格的问题和学习方法的问题，不同的原因需要不同的解决方式。如果孩子是因为学习方法有问题，家长可以和孩子一起做到“一准备和四个

有”。“一准备”就是孩子在做作业之前要把准备工作做好，比如喝水、吃东西、上厕所等，把桌面上跟作业无关的东西清理掉，然后再把做作业的过程中需要的资料和学习用具准备好，这样可以有效避免孩子在做作业的过程中分心。“四个有”则是有作业清单、有复习在先、有时间限制、有检查和反思。作业清单可以让孩子知道，今天有多少作业要做，做到心里有数，避免时间分配不当；做作业之前，先拿出5分钟、10分钟的时间把老师讲的重难点知识复习一遍，做作业会更加顺利；给每一科作业设定一个完成时间，可以加强孩子的时间观念，避免将来在考试中连题都做不完；作业后的检查和反思也

必不可少，可以避免孩子再犯同样的错误。

居家学习是家长和孩子共同成长的过程，成都市新华路小学学生家长陈佩佩也给家长们提供她的妙招：和孩子共同梳理各自每天工作和学习的内容，然后一起制订科学的计划表，试用两天，再根据实际情况进行调整，然后确定一周的计划，提高工作和学习效率，改善孩子拖拉的习惯。家长工作间隙，也要读书和学习，可以和孩子互相监督计划的完成情况，相互分享读书感受，增加亲子互动时间，一起开展家务劳动、体育锻炼、一起娱乐，这样也能更好地减少孩子对电子产品的关注度，精神饱满地投入到学习中。



本版图片均为资料图片

培养自学能力，让居家学习更有收获

自学能力是实现学习自主的根本能力，无论是疫情宅家，还是周末、寒暑假等，能用自己掌握的一些学习方法主动学习对孩子来说非常重要。

叶圣陶曾说过，“教是为了不教”，也就是说教的最终目的是教会学生学习。“教学”这个词表面意思是教学生，教学生学知识、学做人，但目的是教学生养成主动学习的习惯，掌握学习的方法和策略，随时运用所学知识、方法等进行学习。因此，无论是线上学习，还是线下学习，无论是居家学习，还是在校学习，锻炼自学能力是最好的方法。

自学能力包括计划能力、自知能力、自省能力、总结汇报能力、预习能力、自控能力、自律能力、持恒能力等等。要养成这些能力，孩子尽量不要家长督促，就能做到给自己制订一个自学计划表；梳理自己有哪些学习方法，哪些自学窍门，将如何运用到今后的学习中，尤其是没有家长及老师监督的情况下，如何劳逸结合，学习、锻炼、劳动和放松都不误；梳理居家期间的学习与生活，想想以怎样的形式来总结这段时间的收获和遗憾、体验和成长；把这个学期所有科目的教材看一遍，看看各科目之间有哪些交叉点、相同点，这些点能否让各科目的知识相互连接、共融共通，相互促进，发现相互连接的知识点，可以梳理出来，与老师和老师交流，这可以培养跨学科学习的能力。

读书，之所以叫读书，就得“读”字当头。以语文课为例，从第一课开始，每篇课文都需要反复练习朗读，字音读准确、读响亮是第一步，读通读顺是第二步，读出感情、读出感觉是第三步，读流利是第四步，流利之后，就是第五步——熟读成诵。另外，还要养成不动笔墨不读书的习惯，即做批注的习惯，养成写读后感的习惯。初学一篇课文，写一写读后感，即先概括所读内容，这是锻炼概括能力，再写一写这些内容哪些看懂了，哪些有疑惑，哪些地方打动了你，让你心生了怎样的感触，由文中的某一点想到了什么样的人、事、景、物，想到了什么样的知识、方法……学习完一课后，再写读后感，写一写比初读时，有些什么新的收获、新的感触，又生出了什么样的新疑问，甚至可以将这篇课文与课内课外学过的课文或将要学习的课文进行比较，或者改编、扩写、仿写、续写、新编这篇课文。语文学习，需要大量阅读，需要勤于动笔，因此，可以拟一个整本书阅读计划，至少每周阅读一本课外书，既锻炼识字记词，又增加见识，扩大视野。正如朱熹所说“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”阅读不仅让我们见多识广，体验不同的人生，经历不同的情感，更增加我们生命的张力。这样也能锻炼自学能力，让居家学习和生活更有收获。

■ 何小波

孩子的“必修课”

■ 赵自力

自从上初中后，女儿的睡眠时间明显减少，每天早晨都要用闹钟才能叫醒。女儿睡眠惺忪的样子，我看在眼里，急在心上。睡眠在孩子的成长阶段至关重要，有必要改变一下孩子的习惯，帮她睡个好觉了。

初中的作业明显多了许多，但不至于做到晚上11点以后。我试着跟女儿沟通，她说做作业时有点拖沓，等完成

时就到11点了，再去洗澡睡觉就更晚了。“是不是早晨非常不愿意起床，但又没有办法呢？”我问。“是的，头昏沉沉的，没有精神。”女儿抱怨着。“想不想管理一下你的时间？”我接着问。“当然想啊，我现在每天都感觉很困！”女儿说。

于是，我和女儿一起商量，把晚上的作息时间调整一下。每天晚上回家就

做作业，大约9点就可以做完。然后洗澡上床，看半个小时的课外书，晚上10点准时熄灯睡觉。这样早晨6点起床，也能睡上8个小时。

这样调整了一段时间后，女儿很快适应了，她说提前了睡觉时间，感觉做事的效率都提高了许多。女儿能意识到效率的重要性，这还是头一回。

解决了晚上睡觉的问题后，我们乘

胜追击，一并解决了午休的问题。

每天中午放学，女儿到家便可以吃饭，吃完饭就睡觉，这样可以多睡半个小时。女儿午休时，全家人都陪着午休，尽量不打扰她。久而久之成了习惯，每天午饭后，碗筷一放，全家集体午休，享受着午休的美妙时光。别小看这挤出来的半小时，能让人迅速恢复体力呢。

如今，女儿做事不再拖沓，作业能按时完成，到了休息时间倒头就睡，不仅保证了睡眠时间，还保障了睡眠质量。即使放假了，她也遵守这个作息时间。现在，她每天充满朝气，阳光开朗，学习劲头十足。

学会管理时间，成了孩子的“必修课”。与其教给孩子知识，不如培养一个好习惯，因为好习惯受益终生。