

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

本版图片均为资料图片

开学在即,孩子还在赶作业? “拖延症”可以这样破解

■ 本报记者 张玥

暑假的“进度条”已近尾声,“一问作业没写完,一到开学就是赶”的作业困境令不少家长感到迷茫和焦虑。面对暑假作业“拖到最后赶工期”的情况,家长该如何督促孩子保质保量按时完成?如何引导孩子改正“拖延”的毛病?本期,针对暑假作业“赶工”难题,我们邀请家庭教育专家与资深班主任,为家长提供实用的解决方案。

明了“拖延”原因 解决问题要“对症下药”

“很多孩子都会出现假期作业‘赶工期’的情况,但每个孩子拖延的原因不同。家长发现孩子拖延时,首先要冷静,向孩子及身边人了解背后的深层次原因。”具有16年班主任经验的泸定县泸定桥小学语文教师肖芙蓉表示,孩子拖延假期作业,必须具体问题具体分析。

在肖芙蓉看来,孩子拖延作业主要有以下几种常见的情况。最常见的是孩子放假前期制订了计划,但实践中难以约束自己,无法按时完成每日规定的计划量。“这种情况,家长首先要肯定孩子的时间管理和规划意识,再和孩子一起分析没有执行下去的原因。是任务安排得不合理,还是心理上懈怠了?如果任务不合理,家长可以陪孩子重新制订更科学的计划;如果是懈怠了,要向孩子说明完成假期作业的意义,态度以鼓励、引导为主。”肖芙蓉说。

还有一类常见情况是,孩子在假期初期先完成了自己擅长、喜欢的科目作业,面对难度大的作业却产生畏难情绪,拖到假期快结束还不想解决。“这类孩子的时间规划意识和能力没问题,‘拦路虎’是畏难情绪。”肖芙蓉表示,其实这也是孩子“查漏补缺”的好时机:“假期作业本就是为让学生巩固知识、查找短板。家长可以带孩子翻教材找答案,实在有困难还可以引导孩子向同学、老师求助,鼓励孩子主动解决问题。这样既能弥补课堂学习短板,又能锻炼解决问题的能力,还能帮孩子树立学习兴趣和信心。”

有时孩子拖延,问题也可能出现在家长和周边环境上。肖芙蓉结合教学经验分析,有些孩子在校时从不拖延作业,时间管理意识也强,可回到家就“变了样”。她细究发现,这类孩子假期在家无人陪同和监督,尤其是低龄段孩子自我管理较差,家长又因工作忙碌无暇关注,最终导致孩子作业拖延。对此,肖芙蓉建

议家长尽可能为孩子创造良好的学习环境,如适当控制孩子使用电子设备,让孩子在固定时间内,家中有人陪同的情况下写作业。“孩子写作业时,家长还应尽量保持安静,不大会外放手机和电视的声音,也不要频繁进屋打扰,减少外界干扰。”肖芙蓉说。

避免“情绪风暴” 做孩子的“作业助攻”

明确孩子拖延假期作业的原因后,家长该如何和孩子携手解决问题?“家长要先明确自己的定位,不是‘作业监工’,而是‘作业助攻’。不要着急给孩子贴‘懒惰’‘偷懒’的标签,要心平气和地引导孩子完成。”四川省心理学学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅表示,家长在发现孩子没有按时完成作业时,首要任务是克制批评孩子的情绪,不要“雪上加霜”。

商雪梅认为,很多孩子对假期作业产生反感情绪,常源于家长的过分指责,致使孩子用逃避的态度对抗作业。“事实上,简单粗暴地催促,并不能让孩子正确认识到假期作业的真正意义,家长要做的,是帮助孩子在完成作业的过程中找到成就感。”商雪梅提供了一个比“催促”更有效的方法:为孩子提供情绪价值,让孩子自发地想去完成假期作业。

在具体的做法上,商雪梅建议家长从假期一开始就关注孩子作业进度,及时给予孩子正向反馈。相比于日常作业,假期作业“战线长,见效慢”,家长可以充当“家庭教师”,多向孩子了解作业完成情况,及时肯定孩子的点滴进步,帮孩子积累积极情绪。

“家长还可以陪孩子一起制定假期规划,明确‘大目标’(完成全部作业)和‘小目标’(每日任务)之间的关系,用可以量化的目标激发孩子的自我管理。”商雪梅说。此外,她还建议家长可以在孩子完成当日作业之余,多带

孩子到户外散心、运动,转移注意力,让孩子明白完成作业和课外活动不冲突,两者都能带来充实感和快乐,减少孩子对作业的抵触情绪。

守住“不代劳”底线 教会孩子承担后果

家长帮孩子克服拖延的过程中,常出现一种情况,开学在即,孩子的作业还没有完成,家长担心孩子熬夜赶作业伤身体,或面临老师的批评,选择为孩子“代劳”。对此,商雪梅表示,家长必须守住底线,不能帮孩子“代写”作业。

“完成假期作业的过程,比结果更重要。如果家长代劳,孩子不仅无法巩固知识,还会意识不到自己拖延行为的后果,误以为‘遇到问题自然有人替自己解决’,不利于培养孩子的责任意识和承担后果的能力。”商雪梅分析道。

她进一步解释:“不代劳不代表不管,或漠不关心。孩子面临棘手的情况时,家长要耐心听取孩子无法完成的原因,多关心孩子的心理和身体状态,引导孩子尽力完成力所能及的部分;如果有特殊情况,及时和老师沟通,而不是直接替孩子写。”

“关键是让孩子自己承担拖延行为的后果,提升孩子处理问题的能力。”商雪梅建议,孩子无法完成假期作业时,家长要心平气和地同孩子沟通,鼓励孩子坦诚地向老师说明困难,开学后在老师的帮助下,利用课余时间补上学习上的缺口。

“经验丰富的老师能分辨孩子的真实情况,不但不会过度苛责,反而会理解和帮助孩子,帮孩子找到问题所在。”肖芙蓉补充道,假期作业本就是帮孩子找到自己学习短板的好机会,“如果孩子是因为不理解知识而没有完

成作业,老师会积极给予帮助。家长可以引导孩子跟老师坦诚说明情况,一起找到阻碍孩子完成假期作业的难点所在。”

肖芙蓉表示,假期作业的意义不仅在于巩固知识,更在于让孩子学会规划时间、承担责

任。家长的引导切忌“急功近利”,应耐心地帮孩子找到适合自己的学习节奏。当孩子在家长的支持下自主完成作业时,作业本上记录的不仅是知识点,更是一段关于自律、责任与突破的成长印记。



儿子的「书法作业」

儿子有一项暑假作业——让他对照字帖认真描摹,以此提升书写能力。可小家伙总是抱怨:“横画像蚯蚓,竖钩似蚊足。”3天过去了,他才完成两页。描红本上歪歪扭扭的墨迹,像被风吹乱的柳条,作业进展并不顺利。

午后,蝉鸣阵阵。老爸在院里的石桌上铺开宣纸练字,儿子凑过去看了会儿,忽然指着“清风拂面”4个字说:“爷爷,这个‘风’字像在跳舞呢!”老爸笑着递给他一支毛笔:“要不你也试试?跟着字帖的笔画走,就像和古人玩捉迷藏。”儿子歪着头描了半页,笔尖总在转折处打滑。老爸见状,蘸墨写下“永”字,边写边念:“点如高山坠石,横如千里阵云。”儿子睁大眼睛,忽然拽着老爸的衣袖:“爷爷你看,你写的‘横’像田埂,我描的那个‘竖’像小树苗。”老爸趁机引导:“字帖里的笔画都是从生活里来的,你描的时候可以想想它们像什么。”

傍晚,一家人乘凉时,儿子举着描红的纸跑来:“爷爷,这个‘雨’字我总描不好。”老爸指着窗外突如其来的阵雨说:“听,雨点打在瓦片上的声音,像不像字帖里‘雨’字4个点的节奏?”儿子侧耳听了会儿,忽然跑回屋重新铺开纸。这次,他描的“雨”字4个点果真有轻重变化。

第二天清晨,儿子蹲在葡萄架下观察露珠,回来后对着字帖里的“水”字若有所思。他蘸着清水在青石板上练写,水痕干涸的速度让他着急:“爷爷,为什么我写的字消失得这么快?”老爸指着字帖上“波涛”二字说:“你看这个‘?’,像不像河水在流动?真正的字迹要刻在心里,才不会轻易消失。”

午后,老爸在竹椅上打盹,电风扇嗡嗡转着。儿子轻轻关掉风扇,踮脚把练习纸铺在老爸脚边的石板上。细微的响动把老爸唤醒,他轻声问:“不热吗?”儿子摇头,指着字帖里“静”字的一横:“爷爷睡觉的时候,这个‘横’要写得像你的呼吸一样平稳。”老爸露出温和的笑意,又缓缓闭上了眼睛。

暮色四合时,儿子突然拽着老爸往田埂上跑:“爷爷快看,晚霞把云染成了字帖里的‘朱’色!”他们站在稻田边,儿子对着天边的云霞比画:“这个‘撇’像稻叶,那个‘捺’像蜻蜓翅膀……”归途上,他的小本子已经记满歪歪扭扭的字形,每页边缘都画着对应的自然景物。“爷爷,”儿子忽然仰头说,“我发现对着晚霞描字,手都不会抖了。”老爸望着他被夕阳染红的脸蛋,心中满是感慨,原来最好的字帖,藏在天地间。

给孩子一间“时间超市”

暑假期间,10岁的侄儿小鱼和8岁的外甥女糖糖从福州来厦门我家小住。糖糖性格沉静专注,酷爱拼乐高与画画;小鱼则活泼好动,痴迷踢球和玩滑板。两个孩子刚到我时,整日欢呼雀跃,我也因此面临着许多家长的“难题”:假期伊始,辅导作业的“和谐与温馨”仅维持了一天,第二天,小鱼就直嚷着头疼,最后索性钻进沙发看起了平板;糖糖写作业时也频频回头张望哥哥,作业质量与效率骤降。

如何才能激发他们的时间管理内驱力?正当我思索时,孩子们正在看的动画片里购物商场的画面给了我灵感:“何不为他们打造一个专属的‘时间超市’?”

想到这里,我立刻致电先生,让他采购卡纸、彩笔。当晚,我们连夜制作出“时

间兑换卡牌”:完成4页作业,可获一枚闪亮“金币”;运动1小时或拼装乐高1小时,可以赢得“铜板”“银币”;画画和滑板则作为技能交换项目,若能教会对方新技能,还能额外收获神秘礼物。每晚8点前,赢得奖品数量更多、种类更全的孩子,可兑换宝贵的数码设备延时使用权30分钟;未能集齐者,则需通过趣味“家务盲盒”进行补救。

次日,两个小家伙听完“时间超市”的规则后,瞬间双眼放光,兴致勃勃地开始挑选“商品”,认真规划起当天的安排:糖糖决定上午画画与写作业,小鱼则计划先运动,之后再完成作业。这一天,无论小鱼运动后赖在沙发午休,还是糖糖的作业进度只推进了少许,我都没有干预。

车轮转动间的成长

又到暑假时节,每年此时,爱人总会陪伴孩子们习得一项新技能。前年是学滑冰,去年是学滑板车,今年,轮到了学骑自行车。

“爸爸,我们为啥要学骑自行车呀?”大女儿带着一丝不解问道,“现在出门,不是坐你们的电瓶车、小汽车,就是打车,感觉学这个用处不大呢?”面对女儿的疑惑,爱人耐心地说:“宝贝,一个暑假有近两个月时间,我想用每天下班后和周末的休息时间,陪你和弟弟。而且,这也能让你们动起来,走出家门,多接触外面的世界。”女儿听了,笑眯眯地望着爸爸:“哦,原来自行车是我们家培养亲情的工具呀!”

我懂得爱人的深意,这不仅是成长的陪伴,更是一种未雨绸缪。因为我们是双

职工之家,养育着3个孩子,大女儿眼看就要升入初中,二儿子读小学三年级,小女儿读幼儿园。将来我们偶尔分身乏术时,大女儿可能要自己骑车上下学,现在学会了,可以以备不时之需。

初学的第一周,女儿必须靠爸爸紧紧扶住后座稳住车身,才能小心翼翼地蹬着脚踏板,一点点往前挪移。她还不太熟练掌握平衡,常常骑不到3米便歪斜着败下阵来。女儿因车身倾斜而紧张的惊呼,与父亲沉稳的指导声交织在一起;一旁的儿子则骑着带支架的自行车,娴熟地绕着小圈,游刃有余。这画面虽然反差感十足,却又洋溢着温馨。

进入第二周的学习,女儿已能在爸爸偶尔悄然松手的瞬间,蹬着脚踏板骑出1

米多远,对平衡的掌控明显多了些底气。虽然车身仍在反复摇摆,但点滴进步带来的喜悦,点燃了她学习的主动性与勤奋劲。爸爸累了停下来休息的时候,她还在“加班加点”地练习,口中还在给自己鼓劲:“我再多试试,找找感觉,说不定哪一次,它就听话不倒了!”

第三周,女儿几乎不需要依靠爸爸用力的搀扶,就能稳稳控制好车身平衡。她摇摇晃晃地,竟能骑出4米左右的距离。“真帅气!”她兴奋地喊道,“没想到我也能学会骑自行车!”

到了第四周,女儿彻底摆脱爸爸的扶持,能够独立骑行。虽有几次不慎从车上摔下的经历,但她没有沮丧,反倒笑着调侃自己:“要学成点啥,总得付出点代

价,长点记性才能真学会呀!”如今,女儿每天都会愉快地邀请父亲一起骑行半小时。爸爸、女儿和儿子,三人三车,在凯江桥、人民桥的非机动车道上同行。转动的车轮,载动了呵护成长的亲情时光。

我时常思索:“作为父母,我们究竟该教会孩子什么?”无论是教会孩子骑自行车,还是传授知识、培养能力,我们都是在教他们热爱生活、珍视自己、拥抱幸福。家庭教育理应赋予孩子行走于世的底气,在该紧握时绝不松懈,该放手时毫不迟疑。愿我们在提升家庭幸福感的时光里,能够倾情相伴每一刻,认真过好每一天。这个被爱意浸润的暑假,透过惬意的骑行时光,变得暖暖的。

■ 陈星橙

■ 胡章翠