

“双减”后的暑假,想让孩子高质量完成作业 家长需做对这13件事

“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳!”相信每一位陪着孩子做过作业的家长都有这样的经历。这些年,家庭教育被摆到了十分重要的位置。而其中,如何陪孩子做作业,是许多家长一直感到头疼的难题。家长在这其中怎样才能发挥作用呢?今天,本刊整理了有效陪写作业的方法给家长。

01 长线培养法

陪孩子写作业,不要只看到眼前的困难,而应该思考三十年后孩子会是什么样的,在陪伴完成作业的同时,注意培养孩子未来的能力。比如,认真完成作业就是在培养完成任务的积极主动性,懂得处理作业的压力就是在锻炼应对未来工作的承受能力,完成作业的过程是在培养系统思考的能力,坚持认真完成作业则是在训练克服困难的毅力。

如此,家长用长线培养法,就需要明白每个孩子的个性不同,成长环境不同,遇到的问题也不尽相同,因此,家长需要接纳自己的孩子,顺应自己孩子的天性,发现自己孩子的特点,用长远的眼光去看待孩子和培养孩子,而不要仅仅局限在要做完作业上。

02 耐心前提法

陪孩子写作业,拼的不是父母的能力,而是父母的耐心。每个孩子都是父母的宝贝,教育需要耐心,孩子才会稳健,后劲才会充足。对孩子耐心,允许孩子写作业的过程中出错,并等待孩子发现错误,改正错误;对孩子耐心,是在教导孩子的时候耐心讲解,站在孩子的角度,把孩子当孩子,而不是觉得他一遍就能听懂,或者感觉自己在对牛弹琴就火冒三丈;对孩子耐心,是相信孩子慢慢就能够有自己解决作业中问题的能力,并不断给孩子创造成功的机会,给予孩子自信。

03 创造学习角

父母对孩子学习最大的帮助是什么?给予孩子一个安静的学习环境,创造一个学习角。陪写作业,需要营造一个孩子更愿意写作业的地方。学习者在学习的过程中,集中精力,不受干扰,才能保证一定的学习效率。

所以,给孩子设立特制家庭作业区,保持环境安静,这样孩子对待作业的态度就会更加重视,更容易进入专注的状态;同时要注意书桌整洁,以保持内心清净,这样效率和注意力更容易持续提升;此外,选择合适的桌椅,让孩子学习时能够更加舒适;最重要的是,避开分散孩子注意力的小猫小狗,尤其是电视和电子产品。

04 延迟满足法

有的孩子回家后,喜欢先玩耍再做作业,甚至有的会拖到快要睡觉的时候,才慌慌张张地写作业,最后导致作业质量不高,第二天精神不济。长期如此,慢慢就养成了拖延的坏习惯,周末作业拖延,周一精神不振;假期作业拖延,开学前两天再狂赶作业。这样的恶性循环,让孩子逐渐就丧失自律精神、学习热情,影响到未来工作的习惯和效率。

所以,家长要注意培养孩子先学后玩的意识,回家后先写作业,写完再玩耍,不能先玩手机或者电脑,所有的玩耍都要放在作业完成后,这样才能帮助孩子习惯延迟满足,而不是即时满足。

05 固定时间法

“固定时间”分为两个方面。一是每天在固定的时间里进行学习,设置家庭常规日程表,把学习的那段时间变成像吃饭睡觉一样,形成条件反射,最后变得就像呼吸一样自然,尤其是假期,每天设置固定时间来完成作业,就能避免开学前赶作业的发生。

其二,固定作业完成的时间期限。让孩子自己设置一个完成作业的时间,并且长期坚持,慢慢地孩子就会根据作业多少,自我评估时间,自我进行规划,并且注重效率的提升。

06 塑造仪式法

在做作业前,可以变得有仪式感,让孩子感受到做作业是一件严肃且需要专注的事情。有时候,成年人眼中没有必要的动作,但对孩子来说却是意义非凡,也是莫大的鼓舞。比如,做作业前,做好所有准备工作,上好洗手间,洗好手,削好笔,放上一个“请勿打扰”的挂牌,整理好书桌,把每天完成作业就当成一次特殊的旅行,一次创造的过程。这是一种学习态度,更是一种生活态度。

07 一次一事法

做作业的时候,有的孩子一边看电视,一边做作业;有的孩子一边听音乐,一边做作业;或者一会儿去上厕所,一会儿又去吃东西,时间在不知不觉中就浪费掉了。

所以,家长要给孩子一种意识:一次只能做一件事情。人的精力毕竟有限,不能一心二用,要做好一件事情,就需要全身心投入,不能心猿意马。做作业就做作业,不要东一榔头,西一棒槌。这样才有助于培养孩子的专注力,提高做事的效率和成功率。

08 花式表扬法

陪孩子做作业,是让孩子愿意做作业,而不是让孩子讨厌做作业。所以,家长要不断发现孩子的优势,并不地不断强化。在孩子做好作业的时候,及时地对孩子给予正面的反馈,用各种描述性表扬鼓励自己的孩子。比如:“哇,你说了9点完成,真的就9点完成了呢!”“你在阅读啊,不用提醒,我的宝贝都能做到了!”“今天安排得很恰当啊!”当我们不断地发现孩子点滴努力和进步的时候,孩子就会变得越来越合作、自信,最后逐步变得自立。

09 记录评估法

提升孩子做作业效率和质量的方法,还需要家长坚持进行评估。在做作业前,让孩子记录好学校作业,列好作业清单,避免漏掉作业;然后,把作业进行整体安排,规划必要的时间完成必要的作业,并在做好后评估作业完成情况。评估人慢慢由家长引导到最后孩子自主填写。

10 平行陪伴法

在陪伴孩子做作业的时候,家长不要用“居高临下”的方式,也不要“不断挑刺”的方法,更不要“全部包揽”的做法,或者打着陪伴孩子的旗号,自己在旁边玩手机。这些都不是和孩子平行的方式,家长没有和孩子站在平等的地位。

正确的做法应该是:孩子做作业,我们坐在旁边阅读,或者专注地自己的工作,当孩子需要我们的时候,家长就耐心引导,不需要的时候,我们就安静地陪伴。家长要用自己专注的态度引领孩子,感染和熏陶孩子。

11 引导自立法

当孩子遇到作业困难的时候,千万不要急于马上告诉孩子解决方法,而是要引导孩子先自己思考,自己解决。比如可以问问:“这个问题,你是怎么想的?”“你先试着自己解决。”千万不要直接给孩子答案,或者直接讲解,避免孩子产生惰性思维和依赖想法。当孩子自己提出解决方法后,家长再因势利导。而且,这种方式有时候需要家长多示弱,让孩子给家长讲解清楚,这样才能让孩子逐步走向自立。

12 逐层疏通法

当家长要求孩子做作业,孩子却被电子设备所吸引,久久无法行动的时候,家长不要用反复唠叨、哄骗讨好、大喊大叫的方式处理,而是用几个步骤进行逐层疏通:第一步,停下自己的事情,站在孩子面前,表明父母是认真的;第二步,等待孩子停下手中的事情,要求他抬头看着自己,此时,千万不要冒火,耐心等待;第三步,冷静、平和、坚定地告诉孩子,需要做什么;第四步,需要孩子告诉我们,他应该做什么,此时孩子也许会抗拒,那么需要我们家长不断坚持,继续等待他平静下来;第五步,坚定地等待,等待是非常强大的力量,这一步需要时间,但不会比用在唠叨、讲道理、生气上的时间多,等待过程会促进孩子的自我反省;第六步,如果孩子抗拒,那么我们可以用理解感受的方式软化孩子的抗拒;第七步,孩子执行后,务必定好下一次的规则,并且父母需要坚决执行。用这样的方式,能避免发生亲子冲突。

13 台阶递增法

从陪伴作业到自主学习,是搭建台阶,逐步放手的过程。由“父母要求我这样做”,到“我懂得怎么做”,再到“我要求自己这样做”是一个逐步完成的过程,也是一个逐步递增的过程。

比如一二年级,主要由父母控制学习;三四年级,慢慢放手,孩子自己掌控一部分学习;五六年级锻炼孩子自主复习;七八年级锻炼孩子选择判断,自主决定学习;高中,自主选择学习进度;大学,自己选择学习内容。所以,父母陪伴作业是需要从小逐步搭建台阶,帮助孩子一步步走向自立,这也是陪伴学习的最终意义所在。

写作业的目的最终是让孩子完成学业,帮助孩子在收获中得到知识上、技能上、思维上等各方面的成长。所以,平日里家长可以多和老师联系,了解孩子的学习情况,多和孩子进行沟通,与老师、孩子形成合力,共同促进孩子的学习成绩的提升。愿做作业的过程成为父母和孩子相处的温馨时光,让完成作业拥有亲子共同陪伴、互相赋能的双向动力。

(杨洁丹整理)

