

孩子做事磨蹭拖拉,没有时间观念;写作业东摸摸西摸摸,注意力不集中……该如何引导?

新学期,让孩子成为时间的主人

★ 学生学习拖延越严重,学业表现越差,负面情绪也越多

“玩的时候精神抖擞,一干正事就‘摸鱼’,不是找橡皮就是削铅笔,不是喝水就是上厕所,拖拖拉拉。”说起三年级儿子淘淘,北京家长刘田满满一肚子气。她无比期待新学期的到来,“有老师、学校管着,家长终于解放了”。可转念一想,她又开始犯愁:“就这学习自主性,一开学还不落到班里老末去?”

刘田说出的,是很多家长共同的烦恼。

西南大学教育学院博士李玉华在一项针对3600余名小学生的调研中发现,学业拖延在小学生群体中普遍存在,其中严重拖延的小学生占比约16%,一般拖延的占比约27%,不拖延或较少拖延的占比约56%;并且随着年

级升高,严重拖延、一般拖延的学生比例都在上升。该研究还发现,学生学业拖延越严重,其学业表现就越差,负面情绪也越多。

“近段时间,我们接到了大量关于孩子时间管理问题的咨询。‘不能按时完成作业’这件小事经常成为激烈家庭冲突的‘导火索’,甚至引发孩子跳楼等极端事件。”天津市教育科学研究院德育与教育心理研究所副所长李勇告诉记者。

“人的一大差异在于业余时间管理,学生时代的差异主要就在于如何管理好自主时间。”中国青少年研究中心少年儿童研究所副所长洪明指出,当前青少年的时间管理能力总体偏弱,问题集中分为两类,“一是不能意识到时间

的珍贵,浪费时间的现象比较严重,比如沉溺于手机游戏等;二是不具有自主管理时间的能力,不会科学、合理地使用时间,比如有些孩子把时间排得很满,看似是珍惜时间,实则学习效率很低。”

“时间管理能力是学生自我管理能力的的重要组成部分,是一个人学习、成长的核心竞争力。”李勇也认为,家长和学校应充分重视学生时间管理能力的培养,“拖延、磨蹭只是行为表象,在更深远的意义上,孩子的时间管理能力或意识跟学习的意义感、价值感、使命感高度相关。一个长期管理不好时间的学生,很容易丧失学习、生活的意义感与方向感,被‘空心病’所困扰。”

★ 培养孩子时间管理能力,父母最需要的是信任与“留白”

为了让孩子“把每一分钟都用在刀刃上”,从上学第一天开始,五年级学生家长刘倩文就严格给孩子实行“学习计划管理法”:她每天列出学习任务表,在孩子逐项完成后,再由她评判质量。可随着年级增长,任务越来越多,孩子的笑容越来越少,有一次,甚至哭着控诉“我就是个不停完成任务的机器”!刘倩文很委屈,明明是帮孩子充分用好每一分钟,为什么得不到理解?

在洪明看来,这正是当前大多数家庭处理孩子时间管理问题最容易陷入的两大误区:不信任孩子,不肯为孩子“留白”。

北京市上地实验学校校长助理李岩观察到,“双减”之后,本该还给孩子

的自主时间被很多家长塞进了音乐、绘画、体能等非学科培训:“很多并不是出于孩子兴趣的选择,而是因为‘别人都在学’,就要把孩子的时间填满。”

“时间管理绝不是帮孩子‘写一张计划表’那么简单。时间管理分为他主管理和自主管理,家长最重要的是引导孩子逐步养成自主管理时间的能力。”

洪明说,“家长的过度安排,使得孩子没有自主管理时间的空间,表面上都把时间用在学习上,实际上他主时间过多,

孩子难以提高自己对时间的认知,很难形成良好的时间管理能力。”

另一大误区则是,很多家长认为

“时间只有花在学习上才是对的。”

“让孩子学会利用时间,根本上是要在合适的时间干该干的事情。家长要厘清‘哪些是孩子该干的事情’,这很重要。孩子在小学低年级段的娱乐、玩耍、休息,都是一种自我探索。这些活动表面上跟书本学习没有太大关系,实则对孩子的成长非常重要。”洪明认为,很多时候,家长误认为孩子浪费时间、时间管理能力低,其实是家长的认知误区。

★ 用科学的方式帮孩子养成时间管理的好习惯

终身学习的时代背景下,如何用科学的方式帮孩子养成时间管理的好习惯,赢得高效、成功的一生?

“要从孩子的特点出发,让孩子认识到时间的价值。大人明白时间与时间是紧密相连的,如果这个时间段的工作没有完成,下一个时间段就会受到影响,但孩子是缺乏这样的认识的。”洪明建议,要让孩子从认识时间的有限性入手,“做好时间管理,首先要了解做每件事要花费的时间。父母在生活中可以多采用与时间相关的词语,强化孩子对时间点和时间段的认识,比如吃饭时,不仅告诉孩子早

上8点吃饭,而且要使其明白在多长时间

内吃完是最合适的。”

“家长还要明白时间管理不是孩子个人的事,而是整体的、整个家庭的事情,只有家长提高自己、带动全家,才能更好地培养孩子的时间管理能力。”李岩说。

对于时间管理习惯较差的孩子,李勇提出了“短期抓体验,中期抓习惯,长期抓目标”的解决策略:“短期抓体验,是要给孩子一个‘热启动’的过程,父母要有意识地创造一些孩子比较容易做好的事情,把主导权交给孩子,让他自主计划管理,同时做好

结果的正强化,比如完成某一项任务后,可以陪孩子出去玩一天,让孩子尝到做好时间管理的甜头,提升改变的意愿和能力。中期抓习惯,是要提高孩子的自我时间把控能力,利用计划管理、行为契约等方法分解任务、进行管理,但一定要注意,父母可以引导、陪伴,但要学会放手。长期抓目标,习惯容易消除,长期要不断澄清、更新学习目标,但目标不能太功利,只有让孩子认识到学习真正的价值和意义,才能在自我管理的路上不断前进、不断提速。”

据《光明日报》



分类广告

微信:shichengrenli

招聘广告专栏

招 聘

保安员:男,62岁以下,身体健康,倒班/正常班。
电话:2012968

新路商贸公司招聘

1、女内勤,25周岁以上,工作轻松,8小时,月休4天;2、送货员,要求25周岁以上自带轿车上班,公司有油补,住宿补,工作轻松。基本工资加提成6000元以上。微信:shichengrenli

泡塑制品公司招聘

1.车间管理人员,45岁以下,保底6000元,有能力高薪议;2.电工两名,50岁以下,6500-8000元;3.操作工数名,男,45岁以下,6000-12000元,倒班,身体健康,吃苦耐劳,有泡沫生产经历优先。
厂址:沧州市捷地南
微信:shichengrenli

高薪诚聘

因公司扩大经营,现招聘销售/业务5名,淘宝,拼多多客服5名,35周岁以下,男女不限,薪资待遇4000-10000元,升为业务经理后公司给予一定股份。微信:shichengrenli

沧县精铸有限公司招聘

1、蜡型人员,4500-5500元;2、修型人员,3500-4500元;3、制壳人员,7000-9000元;4、脱蜡人员,6000-8000元;5、开炉人员,7000-10000元;6、组数人员,3000-3500元;7、研磨人员,5000-9000元;8、检验人员,4500-5000元;9、磨头人员,5000-8000元;10、整形人员,5000元。
以上人员要求55岁以下,男女不限,只要有能力不怕工资高,工作8-9小时,要求吃苦耐劳,厂内提供食宿,工资有保证,每月10日发放工资。
地址:河北省沧州市沧县张官屯乡
微信:shichengrenli

翰熹会计招聘

财税顾问2名,记账会计3名,主管会计2名,开票员1名,外勤,文秘月休6天,年底双薪,工资面议。
电话:13513175031

快餐店招聘

配菜岗、勤杂工,年龄45岁以下,女,3200元+公休+全勤奖,工作时间:早班上7点下4点半,晚班上九点半下两点,上4点半下9点。微信:shichengrenli

发质调理中心招聘

头发养护师、储备店长、店员,女,40周岁以下,中专以上,身体健康,干净勤快,善于沟通,积极向上,有相关从业经验优先。待遇:3000-6000元,基本工资+奖金+全勤奖+工龄工资,上保险,公休四天,试用期一个月,8小时工作制,具体详情面议。
工作地点:沧州市运河区中心医院东路南 微信:13091164900

商城招聘

营业员5名:有珠宝以及其他产品销售经验者优先。薪资范围:4000-8000元/月。奖金补贴:加班费,绩效奖金,全勤奖,工龄奖。微信:shichengrenli

科技电子有限公司招聘

1、车间管理人员2名,男女不限,有车间现场管理经验优先,5000-10000元;2、检验员5名,初中及以上学历,女士优先,12小时工作制,4000-7000元(计件);3、操作工10人,初中以上学历,女士优先,12小时工作制,2班倒,能接受夜班,5000-8000元(计件);4、无尘车间,冬暖夏凉,工作简单,易上手,有人带,学徒期间有保底工资。要求40岁以下,身体健康,有相关工作经验优先,各岗位全有保险,全勤奖、工龄奖等,夜班有补助,女士可提供住宿。
地址:沧州沧县纸房头
微信:shichengrenli

快速招聘服务

代理员工招聘 资源置换

微信:shichengrenli

众邦塑料招聘

操作工10名,男女不限,正常班或是两班倒,工资4500-8000元。可住,有工作餐,常年有活。微信:shichengrenli

名泉商贸招聘

1、市区业务2名,男女不限,底薪加提成;2、市区送货工数名,底薪加提成,多劳多得,有D本或驾照优先;3、仓库保管一名,男性。
以上职位工资5000元以上,能力强6000-7000元,要求55岁以下,身体健康,有工作经验优先。微信:shichengrenli

招 聘

医院保洁员:女,62岁以下,身体健康。
电话:13932761473

沧州机械公司招聘

勤杂工2名,男女不限,吃苦耐劳,55周岁以下,3800-4500,日工,公司包食宿,节日福利。工作地点:沧州运河区南陈屯

清真火锅店

点碳工,55岁以下,试用期后底薪3200元,管中餐,晚餐,要求:勤劳踏实,有经验优先。
微信:shichengrenli