

家长该如何陪孩子写作业

本报记者 徐变银

“这一横写短点”“用橡皮别那么大劲”“又错了,你怎么不想清楚再写呢”……每天晚上,市民李女士最苦恼的事情莫过于陪孩子写作业,上班累了一天,回来还要陪孩子写作业,直到晚上11点多才能休息。

近日,记者通过走访、微信群和QQ群的方式了解到,在西宁近80%的家长几乎每天都要陪孩子写作业,每天陪写作业至少需要一个半小时。



陪伴要视情况而定

淘淘(化名)上三年级,每天放学回家,第一件事就是看动画片,或者就捧着平板电脑打游戏。奶奶的催促,都在他“嗯,知道了”中没有了下文。半个小时,一个小时过去,他也没动静。奶奶没辙,于是孩子的作业几乎都是等爸爸妈妈下班了才开始动笔,并且还必须有一个人坐在他身边盯着他做。只要大人有事一走开,回头再看,他保准就在那儿玩笔头、玩橡皮了。

淘淘的妈妈很头疼,上班累得够呛,回家还得继续在孩子身上花精力,并且常常是气不打一处来:说一声,动一下,不动不动。哪怕明天要考试,只要爸妈不给压力,孩子从来不会多读一页书,多写一个字!

与淘淘妈妈不同的是,市民王女士对陪孩子写作业并不反感,王女士说:“我身边的家长文化程度都比我高,他们每天都陪孩子写作业,孩子个个学习好,我如果不陪,万一孩子落后了怎么办呢?”

家住城南的雷先生也表示:“要是不陪,不检查作业,孩子作业做错了,老师就会批评孩子,孩子回来还怪我,虽然我也不是很认同这种陪法,但是别的家长都陪,我们家总不能不管吧?”

西宁市城东心理健康教育中心,西宁市市心之源心理健康服务中心咨询师立伟认为,要不要陪孩子写作业,要根据实际情况来判断,比如孩子年龄非常小,刚上小学,对作业没有清晰的概念,要么就不写,要么就不好好写,低龄阶段为了帮助孩子培养良好的写作业习惯,家长陪是有必要的。这个“陪”不仅仅是陪写作业,还包括陪着孩子一起读书、认字,一起感受因学习带来的愉悦。例如:随时指导孩子写作业的姿势,教孩子如何削铅笔,如何收拾书包等。

随着孩子年龄的增长,尤其是孩子到了小学高年级甚至初中,要逐渐减少陪写作业的时间和次数,有意识地培养孩子的独立习惯,避免孩子产生依赖心理。

一陪孩子情绪就坏

每天晚上陪写作业对陈女士来说是一种煎熬,平时温顺的她在给孩子讲数学题时使劲儿拍过桌子,气哭过自己,也吓哭了孩子。有一次她看到儿子试卷上的38分,直接把孩子关在屋里审讯了一小时。

“我儿子一个字能写10分钟,写了擦,擦了写,哪怕是一个简单的数字,他也能磨叽好久,要么就开小差,要么就干坐着。”家住城东区的林女士说,孩子四年级了,学习成绩跟不上,她也很焦虑,但孩子就是不好好学,写作业,得家长说上好几回,英语单词一个也不认识。从忍到忍无可忍,再到训斥,林女士开启了循环模式。

“快背,笨死了,就这短短的两句你都不会背。”“再给你五分钟,背不会小心我打你的屁股。”小伊今年上六年级,她最不喜欢妈妈跟在她后面让她背这背那,只要妈妈在身边,她的心里一直想的是妈妈何时离开。

师立伟说,面对孩子的多项作业,很多家长会很严肃地对待,甚至像监工一样地盯着孩子做作业。他们目不转睛地盯着孩子,总是看到孩子这里做得不好,那里也不对,并带着指责和训斥的口吻去给孩子指出来,不断地打断孩子写作业的思路,会破坏了孩子的专注力。

家长陪孩子写作业,孩子

做对时家长往往不讲话,做错时则立马指出来,孩子听到的都是负面评价或负面多于正面。有的家长在一些大人易于理解而孩子完全懵懵懂懂的情况下还会发脾气,指责甚至辱骂孩子“别人会你怎么就不会”“上课你是怎么听的”“你怎么这么笨”。久而久之,这样的行为或者言语会让孩子觉得自己真的很笨,产生自卑感。

在师立伟看来,家长要陪,陪的是孩子的学习习惯,陪的是孩子的学习情绪和状态,陪的是孩子的学习氛围,这种陪写作业的方式,不仅对孩子的学习毫无益处,而且还会带来众多弊端。因此,师立伟建议家长在陪孩子写作业时,千万不要把它变成一种审讯,这样很容易使孩子产生厌学心理,也不利于亲子关系的培养。

家长应培养孩子的独立意识

在小学任教的陈老师认为:“我们也是希望家长能够在教育孩子的时候多用点功,把时间多一点投入到孩子身上,希望家长能重视孩子的学习问题,也能帮助孩子养成好的学习习惯。”

西宁市教育科学研究院教研员岑礼霞老师认为,家长陪写作业是为了帮助规范孩子的作业习惯,引导孩子合理分配完成作业的时间,提高作业效率,并不是越俎代庖,严重剥夺孩子思考的空间,让孩子变得越来越依赖家长。

师立伟认为,最简单有效的方法就是,在陪孩子写作业的时候家长应该在离孩子远一点的地方读书或者安静地干自己的事情,给孩子提供一个轻松的环境氛围,同时,家长多用鼓励和引导的方式,帮助孩子达到良好的学习情绪和状态。

5个妙招,缓解中考前焦虑

己的思想。

如果的思想能够保持着持续的听和看这一系列的单调词语,那么,考试的焦虑和紧张思绪就不容易挤进你的大脑,自然能安然入睡。

方法二:躺上床之后,不必马上入睡,让自己处于无意识的状态。首先要告诉自己,打疲劳战得不偿失,睡眠是必需的;不要过分关注自己是否入睡,努力放空自己,什么都不要想,往往越想越睡不着,可以想一些轻松的、容易投入的东西,你期待的东西,比如幻想一个故事,或者回忆一段往事,慢慢地淡化睡觉的概念,不知不觉入睡。

其次想象自己很舒服地漂在水面上,很快就可以入睡了,有了良性的心理暗示后,情绪就会放松,入睡也就容易了。

4. 家长避免过分激励,用轻松语言安抚

除了考生的自我调整,家长、老师等周围人在考前氛围上的营造同样会影响孩子的情绪。因此,当考生面临睡眠难题时,家长和学校都要给予一定重视。

孩子考前的睡眠质量想要改善的话,不是孩子一个人的问题,是学校、家长和孩子的三方共同努力的结果。家长和老师的安抚非常重要。孩子在考试时太想考好,才会感到紧张,家长和除了鼓励外,还要叫孩子放松,不要过分去激励他,用轻松的语言安抚他,对他的精神放松和睡眠都有好处。

5. 改变学习心态

最后,认真研究考试办法。这一点对知识水平比较高的考生非常重要。随着重复学习的次数增加,我们对知识的兴奋度会逐渐下降。最后时刻,再去重复学习,对于很多学生已经意义不大,远不如多花些力气,来思考考试。很多老师也会讲解考试的办法。但是,老师给你的办法,不能很好地提高你对考试的掌控感,你要找到自己的一套明确的考试办法,才能最有效地提高你的掌控感。(来源:简单高中生网)



请本版配稿文字和图片作者与本报联系,即付稿酬!