

编者按

没有天生就自律的孩子,需要父母从小培养。父母要帮助孩子认识和管理时间,引导孩子养成有效管理时间和利用时间的好习惯,让孩子先完成自己的小目标,再去放松和享受。只有懂得自律的孩子,才能创造属于自己的精彩人生。

做个自律的孩子

专家观点

战胜拖延症

榆次区实验小学 乔仁仁

最近,一位二年级的小朋友在网上求助:“我回家总是管不住自己,老想着玩平板、看电视、玩游戏机……作业都不想写了,每天写作业写到晚上10点多,妈妈都发火了。再这样下去我的学习可能会退步,我该怎么做才能管好我自己?”其实,这不是个例。临近期中考试,班里好几个家长向我抱怨说孩子每天回家后总是拖拖拉拉,一让写作业就愁眉苦脸,晚上10点多也完成不了当天的任务。更有甚者,一些小朋友因为没写完作业还会对老师撒谎或者哭闹着不去上学……遇到这类事情该怎么办呢?

首先,作为小学生,当自己遭遇了这些困扰的时候,切记不可以自暴自弃,产生“反正我已经这样了,就继续拖拉”的错误想法。应该想明白哪一件事情最重要、最紧迫。比如说写作业、阅读、玩手机这三件事情,写作业和阅读肯定比玩手机更重要,那就告诉自己从最重要的事情

做起,等所有任务完成后就可以轻松、惬意、零负担地去玩耍了。如果恰恰相反,放松的时候心里老惦记着作业没写完,那么玩的效果肯定会大打折扣,相信大家都能明白这个道理。

其次,作为家长,当孩子出现拖拉的问题时,千万不能一味地催促甚至大发雷霆。这样做可能一时半会儿有一些效果,但天长日久,孩子的情况可能更严重。你越催他越慢,他越慢你越催,一来二去,形成恶性循环。正确的做法是和孩子好好谈一谈,让孩子意识到这个问题的严重,然后针对这个问题,和孩子一同找到克服它的好办法。比如说,孩子不爱读书,那就和孩子一起比赛读书,每天读多长时间,读完以后交谈各自的心得。家长做个好榜样,孩子自然而然地也就学起来了。其实,我们想达到什么效果,通过比赛和竞争是最容易的。又比如说,孩子总想着玩手机或者平板,家长首先应该



绘图 斌礼

反思一下自己是不是也有严重的手机依赖,无形之中给孩子做了错误示范。然后,家长要和孩子一起约法三章,戒掉手机……

当然,无论是家长还是孩子,上面这些方法说起来容易,要想达到良好的效果就不是那么容易了,需要有足够的毅力与耐心来克服自身的惰性。不过我相信,只要意识到错误的存在,离改掉它的那一天就不远了。就让我们共同努力,帮助我们的孩子克服拖延症,做一个自律的人。

抵抗住诱惑

陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:S102331):很少有孩子能抵抗住手机的诱惑,我也一样。写作业时,写着写着就不由自主地把目光转向手机,根本控制不住。后来,我自己想到了一个解决办法,每天写作业前,我就把手机交到爸爸妈妈手里,写完一项作业就可以看10分钟手机。慢慢地,我能集中精力写作业了,还逐渐戒掉了“手机瘾”。

白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101248):手机和电脑游戏对每个人的诱惑力都非常大,大人们走在马路上都经常会拿出手机看上一眼,何况我们小孩呢?有一段时间我为了回家能多玩一会儿手机,在学校拼命写作业。时间一长,我的视力竟然下降了,还戴上了难看的眼镜。我非常后悔,下定决心以后再也不每天抱着手机看了。

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):爱玩游戏是小孩子的通病,我也不例外。为了解决这个问题,妈妈召开了一个家庭会议,对我说明了玩游戏的危害。如果我继续玩手机,她就去找老师汇报我的情况。我在学校表现一直很好,如果让老师知道这些事,真是太丢脸了。于是,我暗下决心,改掉了玩游戏的毛病。

张浩琰(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101275):我觉得玩手机还是需要家长监督的,可以增加青少年模式,设密码,防止过度沉迷。还可以和家长约定好,什么时候玩,玩多长时间。另外,不要总呆在家里,多增加一些户外活动,逛逛公园,打打球,去图书馆看书等,我们就会发现外面的世界比游戏里的虚拟世界精彩多了,这样就能慢慢摆脱手机的控制了。

郭尔玉(太原市36中 1910班 小记者证号:Y102346):只要手机在身边,就像用502胶粘在我的手上一样,写两分钟作业就能看10分钟手机,吃饭、上厕所的时候也在看手机,根本管不住自己。如果想不玩手机,最好有家长坐在旁边监管,我想这是唯一的办法。

规划好时间

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我经常写作业就到晚上11点了,因为我放学后要去上课外班,还要练琴。等我上完课外班回家吃完饭,时间就已经快9点了,要想在最短的时间内完成作业,我的办法就是提高效率。让自己尽快静下来,全神贯注,集中注意力,写作业时不再想与学习无关的事。还要认真读题,认真书写,争取一次写好做对,不要擦来改去。还可以借助计时工具,比如沙漏和手表,这样写作业时就更有紧迫感。

郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):我建议这个小朋友合理规划时间。放学后喝点水,吃点水果、零食,玩一会儿放松一下。然后就要收回心来做作业了,先写自己认为比较难的、需要动脑筋的作业,写完后休息10分钟再写下一项。写作业时要专注、用心,在最短时间内完成。二年级的家庭作业应该不多,只要严格规划好时间,一个半小时应该可以全部完成。在完成了所有作业后就可以看电视、玩平板了。这样做,不仅不会影响学习,还能培养良好的学习习惯。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):记得有一次,我一边玩一边写作业,本来30分钟能写完的题卡竟然做了两个小时。妈妈看到后特别生气,但还是耐着性子跟我沟通:边玩边写作业,既学不好也玩不好。不如集中精力先写完作业,剩下的时间就可以好好玩了。

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):这位同学要把完成作业放在首位,他可以和妈妈做个约定,如果晚上9点半之前写完作业,就可以玩半个小时手机。这样,他写起作业来一定会更积极、更主动。

家长的帮助

小记者陆佳齐的妈妈:多数孩子的自控能力比较差,他们往往不能控制自己的行为,比如玩电子游戏、看动画片、看口袋书等,玩起来就忘记了一切。我家孩子也一样,本来买了手机和平板是为了方便她查资料,但她却用来看动画书,作业总是很晚才能完成。气急败坏的我们立即没收了手机和平板,并要求她写完作业后,才能玩一会儿。最后,孩子终于逐渐地提高了自制能力,不再迷恋电子书了。

小记者张斯琦的妈妈:孩子自制能力差,一不留神就会迷失在虚拟的网络世界里。家长应该帮孩子制订合理的作息时间表,用这种方法来控制他的玩耍欲望。还可以引导孩子去读书、听故事、看电视、看电影、下棋。世上无难事,只怕有心人。只要意志坚定,一定能戒掉游戏。

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:玩是孩子的天性。孩子长大了,会自己玩了,通过自己的方式去认识这个世界,这是一件好事。那如何科学合理地分配时间就是我们家长的任务了,让孩子知道自己每天要做什么,急事重要的事要优先做。

征稿启事

一名初一学生在网上求助:身边很多人说她长得丑,皮肤也黑。而且青春期脸上又长了痘痘,这让她很不自信,没有勇气面对自己,不管做什么事总觉得自己做不好。亲爱的小记者们,你不在乎自己的外表吗?你认为什么才是真正的美?家长朋友,如果你的孩子也有类似的苦恼,你该如何帮助他?
截稿时间:5月12日