

孩子做作业不专心怎么办? 孩子离不开电子产品怎么办? 家长头疼的老问题 名班主任帮你 见招拆招



孩子做作业不专心怎么办?孩子离不开电子产品怎么办?孩子非常粗心、马虎怎么办?怎么培养孩子的规则意识……

很多家长都会遇到上面的问题。上周末,2020学年“海贝大讲堂”第一讲在海曙区范桂馥小学举行,省市两级班主任工作室领衔人、来自宁波市实验小学的茅燕琴老师现场传授了很多家庭教育中的“高招”,让家长们获益匪浅。

□现代金报|甬上教育
记者 俞素梅
通讯员 施成红

A

孩子做作业不专心怎么办? 可以试试番茄工作法

孩子磨蹭、做作业不专心,是个很普遍的问题。

有家长说,孩子到家做作业,一会儿摸摸这个,一会儿看看那个,一会儿要喝水,一会儿问个不相关的问题,不多的作业却总是搞到很晚,不知道该怎么办。也有家长说,孩子上课注意力集中不起来,总是东张西望说闲话,“老师已经向我反映好多次了”,真让人头疼。

为什么孩子专注力差?茅燕琴先分析了孩子的成长规律。

一般情况下,5-6岁的儿童,注意力保持时间为12-15分钟;7-10岁的孩子,注意力保持时间为20分钟左右;10-12岁儿童,注意力保持时间为25分钟左右。注意力保持稳定是一种能力,又称为“专注力”,即能稳定、持久地专注于某一活动,并在此过程中不受外部环境的影响。专注力对一个人的成长非常重要,“它能影响孩子的发展水平、智力水平、问题解决能力、语言技能等多个方面”。随着年龄的增长,孩子的专注力也会逐步提高。

“正是因为孩子的身体特点,让他不可能很长时间专注于一件事情,因此,即便是课堂上,老师也会设计一些课堂小游戏、课中操等,来调节孩子们的情绪,吸引他们的注意力。”茅燕琴说,如果你的孩子保持注意力的时间在正常区域内,就不必担心,反之,则需要带孩子去相应机构进行测试,因为会有极小部分是天生注意力缺陷。

那么在家庭教育中,如何提高孩子的专注力?

首先,给孩子一个无干扰的环境。当孩子正在专心做一件事情的时候,家长不要一会儿给他送水果,一会儿问他晚上想吃什么啊,更不要孩子做作业的时候家长在一旁看电视,这样容易破坏孩子注意力。让家里有个



茅燕琴在讲课

安静的书房或一个读书角,适合孩子专注地写作业或阅读。

其次,是足够的睡眠。

小学生每天需要大概10个小时的睡眠,睡眠时间不够,第二天注意力就不会集中。“所以,每天晚上10点之前必须睡觉了。”

再次,是要有运动的时间。

学校里,孩子们会有做广播操、体育课等运动内容,放学回家后,也应该有每天30-40分钟的下楼运动时间,可以跳绳、跑步、打球等,体育运动是一种很好的放松,有利于孩子的身体发育,也能促进学习时注意力的提升。

茅燕琴老师特别推崇的是番茄工作法。

番茄工作法所需要的仅仅是一个计时器。所谓番茄工作法,就是选择一个待完成的任务,将计时器的时间设为25分钟,专注工作,中途不允许做任何与该任务无关的事,直到计时器铃声响起,然后短暂休息5分钟,再开始下一个番茄工作。每4个番茄时段多休息一会儿。番茄工作法能极大地提高工作效率,还会有意想不到的成就感。

利用番茄工作法的原理,家长可以给孩子做作业、吃饭、洗澡等用计时器进行计时,比如“今天的语文作业需要20分钟,对吗?那妈妈给你设好计时,做完我们就去楼下玩”。也可以跟孩子说好,节省下来的时间可以奖励,比如这件事节省了5分钟,那件事节省了10分钟,都用小卡片记下来,积攒到一定多的时间,周末奖励一次外出游玩等。

“这样可以促使孩子动作快起来,提高效率。我在班上有时也会用倒计时法,比如用五分钟倒计时的形式让大家做一件事情,当大家的行动趋向一致时,即便平时磨蹭的孩子,动作也会快起来。”茅燕琴说。

B

孩子离不开电子产品怎么办? 制定并遵守使用规则

孩子为了多看会儿动画片,在家里会撒泼打滚,家长该怎么办?孩子爱玩手机,家长该怎么办?

在回答这些问题之前,茅燕琴先讲了一段自己的亲身经历:有次她和朋友在月湖盛园一家饭店吃饭,旁边一桌来了对年轻夫妻,带了个约四五岁的孩子。坐下没多久,孩子就提出要玩iPad,妈妈一开始不给,孩子就大声吵着要,不依不休,妈妈把iPad拿出来给他玩。不一会儿,孩子的声音又打破了周围安静,原来这个iPad里没有他之前玩过的游戏,就吵着向妈妈要。这个妈妈最后下载、安装了游戏给儿子玩。于是,孩子沉浸到游戏中,这对夫妻也可以美美地享受晚餐了。

“很多孩子深爱电子产品的种子,就是这个时候埋下的,等到上学时候魔根已经很深了。”茅燕琴说,有的家长年轻时图省力,对孩子不好好陪伴和教育,正所谓“出来混,总是要还的”,等到要还的时候,那付出的精力比刚开始可能就要多出成百成倍了。

电子产品并非一无是处,小学生并不是说一点也不能看电视、手机、iPad,“我们可以让智能技术为我所用,关键是要制定使用规则,做好时间管理。”茅燕琴表示。

比如,孩子上小学一年级后,家长手机里就多了好几个打卡群,每天都要打卡,有的家长偷懒,让孩子自己打卡,这就不对了。“你能保证孩子在作业打卡的时候,手不点到其他图标上去吗?”在孩子成长的关键时期,家长是不能偷懒的。

又比如,现在有很多像“作业帮”“小猿搜题”等之类的软件,能用吗?茅燕琴认为可以用,因为等孩子上初中后,很多题目连家长也不会做,“所以说,我们可以在这些软件上,参考解题思路和解题方法,看懂这些题怎么做,而不是把答案抄好就完事,或者遇到不会做的题目马上去搜,自己一点也不动脑筋,这显然是不对的。”

如何制定规则?做好时间管理?茅燕琴向各位家长给出了自己的建议。

家长需要制定一个全家共同遵守的手机使用规则,家里也需要有一段“不插电”时间,即关闭电子产品、一家人面对面交流的时段。

比如,双休日可以让孩子看看电视,“我们不能让孩子一心只读圣贤书,两耳不闻窗外事,现在的孩子,厉害之处在于既要好好读书,又要了解时事等做个社会人”,但看电视和看手机都需要有时间限定,比如手机有“三不用”,即在书房不用、吃饭时不用、睡觉前一小时不用。由于每个家庭的情况不一样,具体的规则可以有所不同。

“家庭教育如盐似糖,溶于生活这缸水,悄无声息、无影无踪,但也实实在在地对水中的生物产生影响。”茅燕琴总结说,“孩子的很多好习惯是在家里养成的,你看到孩子,也就看到了自己。”



本栏目投稿邮箱:
xiandaijinbao2@qq.com