

制定计划时信心满满,执行计划时困难重重 大家的寒假计划“进度”到哪了?



劳拉姐妹俩一起练字。

受访者供图

【如何制定寒假计划?】

老师说

家长们把好方向是关键

“下班回到家,看到孩子的寒假作业一塌糊涂,头都大了”“每天晚上陪孩子重写作业,又是弄到很晚……”最近,陆续有家长求助余姚市第一实验小学教育集团的施亚琴老师,主要反映孩子在家没人盯着,假期计划表永远执行不下去。

“有时候惹急了,想想随便他了,但假期这么宝贵的时间,天天玩也不行。”出于责任心,晨晨(化名)妈妈每天都会检查寒假作业,以督促孩子按时完成每日学习任务,保证作业质量。但因为白天要上班,没有办法在旁边死死盯着,只能通过计划表等手段来督促孩子。但检查一次作业,她的血压就会飙升一次。

“好的计划表,能帮助孩子保持良好的学习态度和习惯,也能为下学期开学做准备。在假期第一周,趁着孩子学习的余力还未消退,先让孩子以学习为主,完成部分寒假作业。后面慢慢增加社会实践、劳动作业等内容,丰富孩子的假期生活。”施亚琴说。

采访中,多位老师认为,小学生年龄小,内心定力不够,家长有责任在长假里帮他们把好方向。成长没有暂停键。宁波市骨干班主任、鄞州区名班主任、宁波市鄞州第二实验中学高级教师胡清建议:计划和目标要根据孩子的能力来制定和实施;制定的计划要留白,要给予孩子自主的空间;家长每周参与一次孩子假期计划的落实情况评价,“在评价时,可采取‘三明治法’,先夸一夸孩子做得好的地方,再针对一些不足的情况给出建议,最后提出鼓励并保持对孩子的积极期待。”

专家说

合适远比完美更重要

为什么同样是制定了寒假时间管理计划表,有的孩子高效完成,有的孩子很难执行下去甚至选择“摆烂”?

浙江省德育特级教师、宁波市首届名班主任俞芬认为,决定成败最关键的因素还是计划表内容本身:一个是是不是日程安排过于密集,没有调整余地,每天疲于应付;另一个是不是过于追求完美,添加难以做到的行动计划,最终无法实现,没有成就感。

“毕竟寒假时间有限,合适远比完美更重要。”俞芬建议,家长要结合孩子的学习能力、家庭生活状态,看看哪些是成长中的优势值得发扬的,哪些成长目标是希望在寒假达到的,日细化、做好时间安排。这是有效完成的第一步。

其次,家长要对孩子实际情况定期复查,把什么时间达到什么进度,列出来,完成一项,打上勾。对于没有完成的,和孩子一起找一找具体原因。看看是哪一项花费的时间长,把没完成的,写到第二天的计划表内,优先去完成。

“时间管理计划表固然可以让孩子的假期充实、有目标,但它的‘第二价值’同样不能忽视,孩子在完成任务的满足中提升自我认同,从而帮助孩子提升自主学习力,养成自律习惯。”俞芬说。

今年寒假,来得又早又快。很多学生还沉浸在准备期末考试的氛围中,就被“超长假期”打了个措手不及。为了对抗惰性,有效利用假期时间,很多学生制定了假期计划表。制定计划并不难,难的是执行。有的同学计划赶不上变化,每天都有新想法;有的计划太难,没两天就坚持不下去。

有学校曾做过调查,超过55%的计划制订者一开始对完成假期计划充满信心,但最终88%的人没有完成。学科学习、锻炼时间、兴趣爱好、阅读……这些常见的“打卡”内容,学生们每天的“进度条”到底如何?记者抽样采访了几位学生和家

长,来看看他们的假期生活吧。

□现代金报 | 甬上教育

记者 林桦 樊莹

通讯员 崔柳芳

A 一帆风顺型

亲子陪同学习,计划在不知不觉中完成

二年级的杨安宜,是宁波上海世外学校的学生。居家完成计划表对她来说毫无压力,因为有父母的陪同。

“我喜欢学习,因为有爸爸陪着我,我还喜欢和爸爸一起比赛背古诗,看谁背得快!”杨安宜悄悄告诉记者,每次背完之后,自己第二天背诵得更流利了,而爸爸第二天就忘了。“我比爸爸的记忆力好多了!”杨安宜带着一点小骄傲。

在她的寒假计划中,每周会背一到两首古诗,而每次都少不了杨爸爸的参与。“其实理解古诗对小学的孩子来说是很困难的,所以我会用画图、讲故事的方式帮助她理解,

从而更好地完成背诵。”杨爸爸说。

劳动方面的作业,杨安宜虽然没有放在计划里,但却是完成度爆表的一项。“多亏了她奶奶。”杨安宜的妈妈说道,“因为跟祖辈走得比较近,每次去奶奶家,她都会帮奶奶一起剥豆子、包饺子、扫地等。对她来说这根本不是作业,就是在玩。我们也没算她花了多少时间,只知道她干活特别利索。”

“‘学习就是生活的一部分’,我经常跟孩子这样说,实际上也是这样做的。”杨安宜妈妈说,父母陪同学习、和奶奶一起做家务,这些都是她生活的一部分。“在生活中学习,好像计划也在不知不觉中完成了。”

B 你追我赶型

两姐妹良性竞争,计划完成度超90%

“妈妈,我完成今天的计划了!晚上就是我的综艺时间啦!”五年级的劳拉兴奋地跟妈妈说。

“我也是!我也完成了,我要和姐姐一起看!”一年级的劳逸也不甘落后。

劳氏姐妹是象山县实验小学的学生。因为寒假放得早,妈妈史女士和孩子们一起制定了寒假计划表。计划表的内容包含了每日要完成的学科作业、阅读、运动、家务,还有做游戏、看电视等娱乐项目。和大部分的计划表不同,她们所列的计划中没有具体的时间安排,只有每日的“待办事项”。

“我不想把孩子们的时间都规定死了,这样她们可以灵活安排自己的时间,不容易产生逆反心理。”史女士说。在计划执行的过程中,两姐妹会根据实际情况调整自己的作息安排。“比如刚开始的时候,她们每天睡得比较晚,导致临近中午才起床。然后完成每天的任务后,已经到晚上。史女士说,这样一来,她们做游戏、看综艺的时间就很少了。“所以她们自己也会想办法调整。再加上我们家长引导她们早睡早起,就可以有更多时间愉快玩耍。现在在她们基本上九点之前进房间,第二天八点半之前起床。”

C 奖惩并用型

奖惩分明,激励孩子完成计划

完成计划的过程中,少不了因为惰性而拖延。这时候,就需要家长助力。

张梓萱就读于宁波市爱菊艺术学校304班,是一个艺术体操特长生。对于张梓萱家长而言,计划的目的就是要让孩子能学会合理安排时间,养成自律的好习惯。“我家孩子平时学体操就挺忙的,她平时也会自主地去分配好学习和体操的时间。假期嘛,难免会放松些,所以我

们作为家长也会适当地提醒她。”

为了让孩子们有更强的积极性,家长设置了明确的奖惩制度。“对于孩子超额完成的计划,我们会给予肯定和赞赏。”

当然,如果没有按时完成计划,也会有一定的惩罚。“我会先让她进行自我反思,然后在她晚上练习舞蹈基本功的部分多加时间,让她体会到‘偷懒’带来的痛苦,同时也能提高她的舞蹈基本功水平。”张梓萱妈妈说。



张梓萱的寒假计划。受访者供图