

如何把“催催催”变成“我自己来”?

家长务必避免三个误区:不停唠叨、越俎代庖、要求过高

本期嘉宾

徐扬威

宁波市中城小学
党支部书记、校长
宁波市骨干校长

许黎剑

余姚市教育局教研室
心理教研员

周春芳

鄞州区华泰小学教师
宁波市骨干班主任
长三角班主任基本功大赛
综合特等奖获得者



左起依次为虞可求(主持人)、徐扬威、许黎剑、周春芳。



“孩子写作业总是拖拉,不催不写”“孩子的房间乱七八糟,从不主动收拾”“一玩手机就没有时间观念”……这些日常生活中的小问题,是否也是您家每晚上演的“家庭大战”?这些看似独立的问题,其实都指向同一个核心能力——孩子的自我管理能力。

10月7日,在由宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成长指导中心推出的“伴成长”直播活动中,三位教育专家聚焦学习和生活两大场景,为广大家长深度解析如何帮助小学生练就这项受益终身的本领。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭 文/摄

A 孩子做作业拖拖拉拉? 问题是成长的必经阶段,请心平气和地帮助孩子

周春芳描述了一个极具代表性的场景:四年级的小林,聪明活泼,却是家庭作业“战场”上的“老将”。放学回家后,他千方百计逃避作业,好不容易坐到书桌前,却注意力涣散——一支铅笔、一块橡皮都能玩半天,写两个字就东张西望,遇到难题立刻放弃。本该半小时完成的作业,常常拖到两三个小时,导致晚上很晚入睡,第二天上课也没精神。

那么,孩子作业拖拉、注意力不集中的背后,究竟藏着哪些秘密?许黎剑从专业角度剖析了深层原因。

首先,这是生理发育的客观规律。小学生的大脑“总指挥”——前额叶皮层尚未成熟,导致他们对复杂任务的规划、自控能力较弱。同时,他们的注意力持久性不足,例如8岁儿童的有意注意时间仅有20—30分钟。

其次,是心理与情绪因素在作

祟。许黎剑引用“蔡格尼效应”解释说,未完成任务会引发焦虑,部分孩子通过拖延来逃避可能面临的失败。此外,当学习任务缺乏趣味性与意义感,孩子便难以产生内在驱动力。而完美主义倾向和因长期挫败形成的“我就是学不好”的低自我效能感,也会让孩子望而却步。

徐扬威和周春芳补充了环境与生活习惯的影响。家庭环境过度刺激(如电子产品使用过多)、学习空间嘈杂、家长过度干预或负面评价过多,都会破坏孩子的专注力。同时,睡眠不足、饮食不均衡等不良生活习惯,也会直接削弱大脑功能,影响情绪和注意力的稳定性。

原因已然明晰,对症下药方能药到病除。三位专家给出了系统性的提升策略。

徐扬威提出“环境营造三部曲”:

1. 创设独立安静的学习空间,减少干扰物。

2. 家长以身作则,让孩子看到做事有条理带来的高效。

3. 陪伴循序渐进,从用心陪伴逐步过渡到过程关注。

同时,家长要在孩子学习过程中关注努力过程,具体赞美孩子的解题步骤与努力,而非只看结果;与孩子一起制定科学、合理、包含娱乐的学习时间表,并定期根据新目标修订。

许黎剑建议家长心态双调整:

1. 认知调整:问题是成长的必经阶段,心平气和地配合学校帮助孩子。

2. 情绪调整:摒弃“一次没考好就代表未来失败”等不合理观念,情绪失控时可通过深呼吸、暂时离开等方式来冷静。

C 从“被安排”到“我做主” 请家长“减少控制感” 避免唠叨、贴标签

所有方法的核心,在于孩子是否“愿意做”。如何激发孩子的内在动力,实现从“要我做”到“我要做”的根本转变?

周春芳指出,核心在于把选择权和主动权还给孩子:

1. 赋予“掌控感”,让孩子从“被动执行”变“主动决策”。提供有限选择,如“先写数学还是先背单词”;允许参与规则制定,如共同商定手机使用时间;接受不完美的尝试,先肯定意愿再提建议。

2. 强化“成就感”,让孩子从“怕失败”变“想挑战”。拆解大目标,让孩子体验“小胜”的积累;引导复盘失败,帮助孩子从中学到经验,而非单纯指责。

3. 保护“兴趣感”,让孩子从“被安排”变“有热情”,不把兴趣与功利目标绑定,并每天留出“无目的”的自由探索时间,守护好奇心的火种。

许黎剑则强调了“减少控制感”的重要性,家长要避免唠叨、贴标签、威胁和过度监督。她还介绍了一个实用的“一日三问”日计划复盘法,即每天引导孩子回顾“做了啥”“啥没做”“原因是什么”,促进自我反省与调控。

最后,徐扬威用“尊重、理解、赏识、激励”八个字为培养孩子的自我管理力作了总结。尊重孩子是独立、有思想的个体;理解他们成长中的差异与不易;用赏识点燃心中的小宇宙;通过不断激励,让孩子更加自信、阳光。

孩子的自我管理力,并非一蹴而就,它需要家长放下焦虑,学会智慧地放手,从环境的营造者、方法的引导者,成长为内在动力的激发者。当家长开始尊重孩子的成长节奏,用心引领而非粗暴干预,相信孩子们都能成长为自我管理的能手,从容面对未来的挑战。

B 孩子常常丢三落四? 暂时混乱是正常的,请给孩子试错的时间

孩子房间乱、书包乱,做事丢三落四,这同样是让家长非常操心的问题。

周春芳生动地描绘了孩子们“可爱又恼人”的表现:书包像个“移动的迷你垃圾站”,找东西全靠“考古发掘”;房间“混沌一片”,唯独少了“物归原处”的环节;做事“丢三落四”,今天忘作业,明天忘校服,让人哭笑不得。

为什么孩子在生活琐事上显得如此“低能”?

徐扬威一针见血地指出,这背后既有成长阶段的必然性,也有家长教养方式的深刻影响。有些家长自身忽视整理,孩子从小在凌乱环境中长大,自然会习以为常。还有些家长,自己条理清晰,但缺乏耐心示

范,要么用成人标准一味指责,要么干脆一手包办,剥夺了孩子学习的机会。此外,不善于肯定和鼓励孩子,也会打击他们尝试的积极性。

周春芳则点出了物质过剩带来的问题:现在家长常常一捆一捆地买铅笔,孩子丢一支补一支,没有体验过“错误”带来的后果,就很难形成对自我负责的深刻感受。

如何将杂乱无章的房间与书包,变为培养孩子条理性的绝佳训练场?许黎剑献上了实操“锦囊”——

1. 建立时间观念与秩序。

晨间习惯:在门口设“准备区”,固定存放书包、水杯,让出门更从容。

视觉化清单:利用彩色便利贴、

白板等,与孩子一起制作任务清单,完成一项打勾,提升成就感。

时间意识:使用时钟或计时器,让孩子直观感受每项任务耗时。

2. 教授整理空间的方法:教孩子按科目整理书包、保持书桌整洁,鼓励他们整理玩具、衣物,并设置专属收纳区。分配适合年龄的家务,如扫地、擦桌,培养责任感和条理思维。

3. 家长以身作则与正面激励:家长自身保持条理,并在整理时主动讲解过程。当孩子有进步时,给予“你把书包整理得真整齐”等具体表扬。同时,务必避免三个误区:不停唠叨、越俎代庖、要求过高。改变过程中的暂时混乱是正常的,要给予孩子试错的时间。