

# 暑期过半收玩心 解决“磨蹭病”



不知不觉暑期已经过半，孩子们沉浸在快乐的暑假中，但学习也不能落下。不少家长都会碰到这么一个问题：孩子做作业磨蹭。家长该如何教育，才能让孩子收起玩心，迅速完成作业呢？

青年报 于诗婕

## ■资讯

### 丰庄中学开展“丰采”暑期活动

2018年暑假里，为加强未成年人思想道德建设和丰富未成年人暑期生活，培养未成年人广泛的兴趣爱好，丰庄中学继续充分发挥学校“丰采”城市少年宫的作用，为孩子们提供了丰富多彩的暑期活动。

本次少年宫暑期开放活动，开设了京剧、书法、戏曲泥人、手工制作、民族舞蹈、DIY机器人等项目。炎热的天气，丝毫不减孩子们参与活动的热情，在充满温馨与活力的各活动教室里，辅导教师悉心传授着各项技能、技艺和技巧，孩子们也同样认真专注地向辅导教师学习着。“戏曲苑”里“小戏迷”在京剧专家的指导下，接受手眼身法步的严格训练，“书画苑”里“小书童”们专心致志的研磨着书法的魅力所在，“泥塑苑和手工苑”里“小匠人”们充分调动灵巧的双手，制出一件件精美的作品，“舞蹈苑、彩绘苑和DIY苑”里孩子们也同样展示出他们不凡的才智……

丰富多彩的活动，在为这个炎热的暑假平添了几分生活的情趣同时，也为孩子们的阶段成长续写了不平凡的意义，更展现出学校“丰采”城市少年宫的着实现风采。

青年报 于诗婕

## 1 跳过不会的题目

孩子遇到不会做的题目怎么办？有些孩子遇到自己不会做的题目就拿去问父母，问完之后接着写作业，刚坐下没多久又遇到不会做的题目，又拿去问。这样来来回回折腾，时间就耽误了。

这样做一方面会打断做作业时的安静氛围和专心程度，造成走神；另一方面，会打断孩子做题和写作业的思维。建议父

母最好能教孩子如何调换顺序做题。如果遇到不会做的题目，可以先做其他的题目，最后再做不会的题目，这样就可以节省时间，也不会打断孩子的思路。

父母要了解孩子的问题所在，对症下药。但要注意的，不要全部一股脑儿讲给孩子听，而应是启发孩子，最后还是要靠孩子自己领悟。孩子知识储备够了，速度自然就快了。

## 2 让学习有趣起来

有一种被动的磨蹭，被父母逼出来的磨蹭。许多家长总是希望孩子在做完学校的作业后再做些题目。所以，每天加了许多“妈妈作业”。

孩子会想：“快点写作业？我为什么要快呀？写完了我也不能出去玩，写完了老师的作业，我还要写妈妈布置的作业，写完妈妈布置的作业，爸爸的作业又来了，总之就是没有玩的时间……还不如慢点写呢！”

没想到“磨蹭”还成了孩子的一条对策。若是爸爸妈妈总给孩子加“父母作业”，孩子会开始有意识的慢，久而久之，渐渐

地养成习惯，就真得变成磨蹭的坏习惯了。

人们都是这样，对于喜欢有趣的事都乐意去做，而对于枯燥乏味的事，则是能拖则拖。所以，对于不喜欢写作业的孩子，父母要尽量调动孩子写作业的兴趣，比如：通过游戏的方式、竞赛的方式来安排作业。

家长可以用计时的方式完成某一项作业，规定时间完成了就表扬或记一个“★”，得够二十个“★”，就可以满足孩子的一个愿望。但是没有完成的话，就要连刷3天碗，并把没写完的部分补上，要让他学会为自己的拖拉付出代价。

## 3 提高注意力

孩子学习的地方要简洁、整齐，尤其是书桌，准备好所有要用到的文具，但不要堆放玩具等会分散孩子注意力的东西。孩子学习的环境还要安静，不要在孩子学习时，中途为了关心孩子，又为孩子送水果，倒水，这其实也是在干扰孩子。

孩子注意力不集中，易分心，是很多孩子的特点。年龄越小，控制注意力的时间越短。这是由于孩子的神经系统发育还不够完善，还处在发育当中。因此，对于注意力不易集中的孩子，可进行一定的训练，以提高注意力。

一些锻炼观察力、注意力、记忆力的图文，如走迷宫，在一堆图中找某样东西，找异同（同中找异，异中找同），比大小、

长短，在规定的时间内把一页图中的物品记住，然后合上书让她报出来，等等。时间不可过长，但往后可延长练习时间，一定要每天坚持练。做对给红五星奖励或打分。

每天给孩子读一篇文章，读完后要他回答书中的问题，长期坚持就会提高孩子的听力注意力。或者由家长给孩子念一组数字，或一组词语，让孩子正背或者倒背出来，逐渐增加数字和词语的长度，这个游戏不仅能训练注意力，还训练了孩子的记忆力。

还可以每天回来追问一下每天上课的内容，让孩子把每天每节课的内容复述给家长听，这样也能无形中养成孩子上课认真听讲的习惯。

## 4 不必过于追求完美

有一种孩子，在学习中对自己有格外的要求，经常会对自己刚写的题产生各种怀疑，比如，笔画写得不好看，小数点点得太靠上了，有个字写得比别的字小了，等号画得不直等。这些原因都足以让他拿起橡皮，将刚写好的字或题擦掉。而实际上，他认为的这些缺陷都没有太大的问题。当然，如果重新写出来的依旧有问题，这个擦掉重写的动作就会继续重复，如果有可能，还会一直重复下去。老是喜欢使用橡皮，不停地擦来擦去的现象，心理学上称之为“橡皮综合征”。

原因是孩子学习压力大，心情焦虑，怕出错，对自己要求高或者是父母对孩子要求高造成的。表面看来，这样的孩子似乎十分严谨，可深层来看，这样的行为其实存在很大的问题。孩子对于橡皮过度消耗的行为会导致作业拖拉，也显得很吹毛求疵。对于这样的孩子，我们要想办法纠正。

对患有橡皮综合征的孩子，父母不要过多指责，要用奖励手

段进行强化训练来达到目的。孩子在家做作业时尽量少用橡皮，如果作业本保持清洁、在一定时间内迅速准确地写好字，就有一定奖励。

我们要提醒孩子不要过分关注微不足道的小细节，不要忽略整体。因为就一科作业来说，保质保量地把作业做完才是最关键的，而不是纠结其中某个字写得不好，等号画得不齐。所以，当孩子反复用橡皮擦去又修改的时候，我们要记得提醒孩子，作业做完了吗？让他意识到，整体的质量才是最关键的，否则只关注细节而忽略整体，只是在做无用功。

家长不要给刚上学的孩子买功能过多、高档豪华的学习文具，这样会分散孩子学习时的注意力，加上孩子的自控力不强，容易成为诱发“橡皮综合征”的外因。如果孩子离不开橡皮，家长最好把橡皮没收，经过一段时间的强化训练，孩子依恋橡皮的坏习惯会逐渐得到纠正。

## 5 教孩子管理时间

孩子如果没有时间的概念，写作业、做事磨蹭也就是自然的事了。许多家长总是什么都替孩子想好、安排好，“该写作业了。”“到练琴时间了，别看电视了！”“该洗澡了！”

常常能听到家长这样一遍一遍地提醒孩子、催促孩子，家长总是替孩子安排好了时间，孩子当然不用操心怎么安排时间了，也就很难有时间观念了。因此，如果你想让孩子成为时间的主人，你就让孩子自己安排自己的时间。

家长要把每天老师布置的作业做一个大概的估计，将孩子需要完成的任务进行一个时间预计。一定要给孩子留下休息的时间（自由支配的时间）。如一共要一个半小时，孩子在一个半小时完成了，余下的时间就必须由孩子自己支配，让孩子做自己喜欢的事情。养成这样的习惯后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有很多时间玩了。

用闹钟督促孩子做作业，有利于孩子快速有效地完成作

业。闹钟是他最好的催促。同时，孩子在自己定闹钟学习的过程中，也不断体验到了成就感，不再把作业当做帮父母完成任务，学习更加自觉。

按考试的要求做完今天的作业，其余时间就可以让孩子们自由安排。设定好考试的时间，让孩子做作业有一种紧迫感。久而久之，孩子做作业的速度也就快了，准确率也会慢慢提高。

一个时间观念不强的孩子，不仅做作业慢，在任何事情上都会磨磨蹭蹭。所以在平时的生活中就需要要父母注意培养孩子的时间观念。凡是要多提醒，让孩子知道时间的紧迫性，循循善诱。不定期检查并给孩子一个提醒：还有多少作业需要写，每天应该要写多少才能完成，让他有个宏观上的时间安排。

有些孩子在家里有家长督促的情况下，速度会变快。但是到了学校，没有了外人的督促，孩子又会慢下来了。所以，如果有老师的配合，在学校也督促孩子，这样孩子的矫正速度就会变快了。

### “养正少年”在行动 队旗引领寻根路

近日，泗泾小学大部队的养正少年们在老师的带领下，打着队旗踏上了充满古韵的石板路，走访了位于泗泾古镇的上海报业巨子史量才先生的故居。史量才先生同时也是泗泾小学的前身养正小学的创始人，此次考察活动不仅仅是寻古韵之路，红色之旅，同时也是寻根之路。

活动前，辅导员和队员们共同商量此次考察活动的项目，并一起制定了任务单。任务一，看一看——史量才爷爷的故居；任务二，学一学——史量才爷爷的事迹；任务三，写一写——最想对史量才爷爷说什么。在考察活动中，队员们带着任务单开展考察活动，一起在史量才爷爷的故居中寻找答案。

活动中，队员们认真聆听讲解员的介绍，从史量才爷爷的事迹中感受他的爱国情怀及《申报》的辉煌历史，更被爷爷提出的“三格”——“人有人格，报有报格，国有国格”的思想所打动。

“打着队旗去考察”活动让每位参加活动的队员都有了一次深入了解老一辈革命家生平的机会，也进一步贴近了泗泾小学的历史，贴近家乡泗泾的过往。队员们纷纷表示要珍惜来之不易的幸福生活，养正少年将会继续行动，行遍泗泾的角落，体会古镇的独特自然与人文古韵。

青年报 于诗婕