

面对孩子的「慢」,家长切莫贪「快」

胡运玲

女儿上一年级后,我才深刻体会到有些家长说的——“陪孩子写作业真是件要命的事”。不说别的,单一个磨蹭拖延,就够让大人恼火的。

一天晚上,我陪女儿写语文作业,其中一项是写生字,每个生字写4遍,带两个拼音,组两个词。结果5个生字,女儿擦擦写写,磨磨蹭蹭半个多钟头才写完。当她拿起橡皮把玩时,我忍不住吼了她:“放下!还不赶紧好好写。几个字写了这么久,要我十分钟就写完了……”

“我在思考组什么词!”女儿委屈地申辩。

“思考就思考,玩橡皮能集中精力吗?”

女儿委屈地边写边抹眼泪,我也气得肚子疼。

正巧我的母亲打电话来,我随口向她诉苦,母亲听罢,笑着劝道:“不是你慢,而是你太贪快了。孩子就是孩子,做什么都比大人慢半拍,你怎么能用大人的标准去衡量她呢……”母亲的话令我陷入思考,我不禁想起了以前带孩子参加亲子活动时玩过的一个游戏:每个家长和自家孩子为一组,在20米外放着几只小球和塑料袋。家长和孩子同时从起点出发,将小球捡进袋子里,再把袋子打个结运回起点。谁先完成谁就赢了。

但游戏要求家长必须“单脚单手”,来回得单脚跳,给袋子打结也只能单手操作,来对抗孩子的双手双脚。结果几乎所有大人都输给了孩子。

最后,组织游戏的老师说:“这个游戏就是为了让大家都知道,我们成人常常以自己的能力来衡量孩子,这本身就不公平……”

我恍然大悟,有时真不是孩子太“慢”,而是我们家长太贪“快”。

当然,孩子做事太过磨蹭拖延,也不可取,会严重影响学习和生活。家长该如何应对孩子的磨蹭呢?我向身边一位教育专业的朋友请教,她告诉了我三个关键点:一是预留足够的时间。既然孩子做事慢,那就给他预留出更多的时间。比如孩子早上八点上学,如果七点半才叫他起床,那肯定大人孩子都很慌乱。如果可以早点叫孩子起床,哪怕穿衣、吃饭慢一点也不用太担心。家长与其唠叨,不如把时间掌控好,给孩子留有更多余地。二是教孩子做事高效的方法。有时孩子做事磨蹭,是因为没有掌握好的方法,因此耽搁了时间。我们可以传授孩子一些提高做事效率的实用方法,或者帮孩子制作一些高效学习的规划。比如女儿学校的老师让学生每周写阅读记录卡。以前女儿写的时候就是现找书找好词好句。后来我就教她,平时看课外书的时候就把好词好句划下来,把那一页折一下,写阅读记录卡时就省时省力多了。三是放平心态陪伴孩子。说实话,如今的许多家长自身心态过于焦虑,很难心平气和地陪伴孩子。只有放平心态、放松心情,客观地看待孩子成长和学习的必经过程,才能给孩子稳妥、温暖的陪伴。

总之,孩子的磨蹭拖延很大原因是其幼小的身心条件所决定的。这种大人眼中的“慢”,也许不过是孩子的正常节奏。所以家长不妨转变心态,理解、接纳孩子的慢,静待孩子慢慢成长、逐步提升。

## 正确看待

## 孩子的

# 拖延

编者按:

吃饭慢慢吞吞,走路磨磨蹭蹭,写作业拖拖拉拉,做事总想开个小差偷偷懒……许多孩子在生活和学习中都存在拖延现象,有的是身心状况使然,有的是因为缺乏时间观念,有的出于对困难的逃避,等等。作为成人该怎样看待孩子爱拖延的现象?又该怎样帮助孩子尽量克服过度拖延或减少其带来的不利影响呢?本期《话题》分享几位读者的观点、经验与感受。

## 自律,治愈拖延的良方

杨文杰

磨蹭拖延会严重影响孩子学习和做事的效率,这往往是由于孩子缺乏明确目标、注意力不集中、意志力薄弱所导致的。如果家长在平时的教育过程中注重培养孩子的自律意识,那么拖延的问题也会迎刃而解。

女儿的拖延习惯由来已久,尤其是周末或寒暑假做作业,往往不到半小时就要跑出来一趟,要么是问我借手机查资料,要么是喝水、上厕所,要么是逗妹妹玩。往往一耽误一个上午就过去了,她的作业却进展甚微。尽管我们做家长的常常提醒她,可她嘴上答应,却迟迟不见行动。

我是个篮球迷,有次女儿跟我一起看球赛,我特别喜欢的

一位明星球员带队夺得冠军,我们都不禁为这位36岁的老将喝彩。女儿问我,许多和他同龄的球员都退役了,怎么他还能带队夺冠?我告诉女儿,要成为一名出色的运动员,严格自律是必不可少的,我曾在一部纪录片里看到这个球员每天都会最早到达球馆,按计划展开高强度的训练,投篮、运球、体能,不完成计划绝不停下;赛季还未开始,别的球员都在度假休息,他还是日复一日坚持训练,严格控制饮食,体脂率从没有超过7%……“假如他不严格自律,能保持这样的状态吗?”我问女儿,女儿摇摇头,我接着道:“世界上没有轻而易举的事情,一个人要在某个领域取得超越他人的成就,肯定要比别

人更加自律。”

榜样的力量是无穷的。此后我常常有意识地以各个领域的优秀代表为例,向女儿强调自律的重要性,渐渐地,女儿听进了心里。她告诉我,有好多次,自己面对一道难题或不情愿做的事,刚想找个借口拖延一下,或者偷个懒,就会想起这些榜样,于是打起精神,非把事情做完了再休息。

今年寒假开始前,女儿就制定了假期计划。在计划书的顶端,她用艺术字体写下了高尔基的一句话:“哪怕是对自己的一点小小的克制,也会使人变得强而有力。”看到女儿的变化,我欣慰不已。

完美的计划更需要坚决执行。假期刚开始,女儿有时也

会赖床,或者和同学外出玩,迟迟未回家,从而让计划打了折扣。我提醒她:“既然有计划,就要执行,否则,计划只是用来给别人看的。”几次提醒之后,除非例外情况,女儿都能按计划行事,对时间的掌控能力也逐渐提高。她的作业在春节前就基本完成,练琴也不用我们再催促,还写了十多篇作文让我为她批改投稿。作为奖励,我带女儿去了她提了多次的省城博物馆。女儿说这是她度过的最愉快也最充实的一个假期。

批评孩子拖延,强迫孩子学习,不如耐心细致、循序渐进地去培养孩子的自律品质,这才是治愈拖延的良方,也是孩子一生最为宝贵的财富之一。

## 巧用好胜心,调动孩子积极性

于炳坤

式,鞭策他提高效率,比如在他写作业时我也找一个本子,列出与他作业相同的题目然后分别完成,看谁又快又对。开始时他抱怨道:“你当大人的肯定比我快!”我一听立刻表态:“好!那就让你来先做,你觉得我什么时候可以开始,我再什么时候开始。”

这个提议让表侄非常满意,表情中分明带着窃喜。他当即准备好作业本,用平时少见的劲头迅速开写,直到快写完时才通知我开始,以至于我刚动笔没多会儿,他就得意地喊:“我写完了!”

自鸣得意的表侄哪里知道,他的

“伎俩”正中我的下怀!更重要的是,这样的胜利让以往拖拉的他快速完成了作业,学习状态也积极多了。

有时我采取评优方式督促表侄更加细心,比如他写完当天作业后,我会一一检查,并把检查结果标注在记录本上面,全对题目的画“五角星”,半对的画“小三角”,错的当然是打叉了。他好几次主动要求修改已完成的作业,而且写作业时也更加细心了,为的就是记录本上一水儿的“五角星”!

渐渐地,表侄不但能回家主动写作业,而且课堂听讲也更

认真了,目的就是更快更好地完成家庭作业。当然,为了进一步调动他的学习热情,我也会利用奖品作为辅助,比如他喜欢的一些健康零食,或有益身心的玩具,也包括有限制地收看动画片或玩游戏等。

此外,我还常常采取询问甚至“请教”表侄难题的方式,让他在我面前充分展示自己的聪明才智,在满足他好胜心的同时,更调动了他探究难题、寻求答案的积极性,进而形成良性循环。如今,表侄不但能在写作业时抓紧时间,就连生活中的其他方面也很少拖拖拉拉了。

## 牵一只蜗牛去散步

钟燕

快动作。好几次气得我数落她道:“你怎么干什么都像一只慢吞吞的蜗牛!”

一次,我偶然读到名为《牵一只蜗牛去散步》的散文诗,其中几句话给我留下了深刻的印象:“我不能走得太快,蜗牛已经尽力爬,每次总是挪那么一点点。我催它,我唬它,我责备它,蜗牛用抱歉的眼光看着我,仿佛说:人家已经尽了全力!我

拉,我扯,我甚至想踢它,蜗牛受了伤,它流着汗,喘着气,往前爬……”

我不禁深受触动,孩子就像那只小蜗牛,父母就像是牵着蜗牛散步的人,因为我们对蜗牛有着太多期待,总希望它能快快跟上我们的步伐,于是只看到了它的磨磨蹭蹭,却忽视它也有自己的步调。于是我们越来越焦虑,蜗牛也越来越不开心。

孩子也和这小小的蜗牛一样,有着自己的成长节奏,父母不该将自己的焦虑转嫁在孩子身上,而应按孩子乐于接受的方式去慢慢引导。

第二天早上醒来,我先唤醒智能音箱,播放一首女儿最爱听的歌,她听到后翻了个身,眯了眯眼睛。我趁胜追击,调大了音量,故意夸张地说道:“哎呀!今天早上天气真好,让我看看美丽的公主在哪里?早起的公主才可以穿上最美的裙子哟!”

女儿一听一骨碌爬了起来,举起小手大声道:“在这里!”唤醒成功!我暗喜,良好的开端就是成功的一半。帮她穿好衣服来到洗手台,女儿又像往常一样,慢悠悠地神游着,我又灵机一动,对她说道:“现在公主划船来到了海里,她发现一只大鲨鱼把她挡住了,现在必须要完成一个刷牙任务,才能回到岸边,你可以尽快完成吗?”

“可以!”一听到玩游戏,女儿眼睛发亮,立刻认真真地把牙刷完了。紧接着,我故技重施,用领任务、过关卡的游戏方式,引导女儿依次完成了吃早餐、穿鞋等任务,最后送她去幼儿园。

接下来的日子,我不断思考,想出游戏激励、奖励积分卡、“请君入瓮”等五花八门的办法来引导女儿,让她在游戏或自主选择的过程中慢慢学会按时作息。我也多了一分耐心,学会适当放手,让她以自己的方式去做事。

谭红梅

## 帮孩子克服拖延

做事磨磨蹭蹭,写作业拖拖拉拉……孩子的拖延看似无伤大雅,但如果不及早加以纠正,那么长大了很可能会面临这些情况:截止日期近在眼前,工作却还没有完成;脏衣服已经堆积成山,却还是懒得去洗;吃过饭后只想多刷一会儿手机,结果碗筷久久停留在水池里……这不是危言耸听,因为成年人中不乏这样的例子。

那么,我们该如何帮助孩子克服拖延呢?首先要分析孩子拖延的原因。笔者认为,不外乎三个因素:一是外界环境。当外界的娱乐诱惑过多时,孩子常常流连忘返,自然容易导致拖延。二是任务难易程度。当孩子面临过于复杂和自己不喜欢的任务时,心里会本能地拒绝、逃避,只想待在自己的舒适圈内,因此造成了拖延。三是个体心理因素。相较于追求成功,有的孩子更倾向于避免失败。因此面临困难时,往往会消极应对。还有部分孩子缺乏自信,因此畏手畏脚,迟迟不愿行动。也有些孩子可能是因为焦虑、完美主义等心理因素而导致拖延。

作为家长,如何帮助孩子有针对性地克服拖延?笔者认为,首先,家长应以身作则,做到不拖延,给孩子树立一个榜样。同时,在家里营造一个“轻娱乐”氛围:少玩点电子产品,多玩点亲子游戏,如拼图、杯子舞、趣味绘画等动手动脑的游戏,既益智增趣,又能使亲子关系更加亲密。

其次,家长应给孩子设立适当的任务难度,或者引导孩子学会将任务分解开来,一步一步完成,各个击破,从而降低挑战难度。如果到达某一步,孩子出现抵触情绪时,可以先停下来,缓一缓再继续。

此外,家长始终要给予孩子充分的鼓励和包容。有的孩子可能因为不自信导致了拖延,家长可以试着先和孩子共同完成任务,让孩子在任务中承担主要部分,用肯定和鼓励的话语一点一点地帮助孩子树立自信心,再逐步让孩子独立行动。诸如此类的个人心理因素,需要家长在日常生活中多多留心孩子的表现,与孩子多沟通交流,如此才能“对症下药”。

拖延看似是小毛病,但如果家长放任孩子拖延而不加以纠正的话,很有可能让孩子形成消极怠惰的性格。人们常说“习惯决定性格,性格决定命运”,只有帮助孩子从小养成好习惯,在孩子的性格中植入积极进取、勇于挑战的“种子”,孩子的成长之路才会越走越宽阔。

### 征稿启事

《话题》近期将就以下内容展开讨论,如果您对此方面有自已的看法,请将稿件发至邮箱:jswmtl@163.com,jswmb-hjb@163.com

话题题目:

1.近两年,“鸡娃”这个网络词汇频频登上热搜,“鸡娃”就是给孩子“打鸡血”之意,一些望子成龙、望女成凤的家长为了孩子能更加优秀,动用一切资源给孩子安排学习和活动,鼓励孩子拼搏,以求让孩子在竞争中脱颖而出。“鸡娃”渐成风气的原因是复杂而多样的,您如何看待“鸡娃”这一现象,您身边有这样的例子吗?就您观察,“鸡娃”的效果如何?又会给孩子的成长带来哪些影响呢?

2.针对当前一些有关未成年人的教育热点,您有哪些不吐不快的感受,请将您的关注点发给我们,我们会根据具体情况安排专题策划。

要求:

字数不限,观点明确。

请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。