

对症下药 陪娃写作业不该是 “车祸现场”



陪孩子写作业兜里得揣着速效救心丸、给孩子辅导功课最后变成“车祸现场”……说到让父母头疼的话题，肯定少不了孩子的作业。很多孩子在写作业的时候总是走神，发呆，注意力不集中，写了很久都没有写几个字，甚至有些孩子还骗父母说自己作业写完了，结果早上却被老师给叫到学校，类似这样的事例不在少数。

前不久就有这样一件事上了新闻：南京有市民报警称一个弱小无助的小男孩独坐街头，民警上前询问是不是被爸妈骂了，男孩当即委屈大哭：“是我姐姐！我作业没完成，姐姐仗着我学习好，就罚我抄两千遍古诗！”原来，小男孩10岁，而其姐姐已是一名大学生，在外地上大学，恰逢暑假回家，就把弟弟的学习管了起来，比较严厉。

听到民警说要带他回家，小男孩情绪激动，很是抗拒：“没有用，回家写不完还要翻倍罚！”最终，民警联系到男孩姐姐，劝说其要注意方式方法，让她亲自过来把弟弟接回了家。

看到这儿，大家应该也觉得这个姐姐是一个很严厉的人吧，可是为什么现如今很多孩子写作业的时候都会有拖沓的现象？大家一起来看看吧。

症状1 条理性差，学习无方法

把脉：这类孩子在写作业时一般都弄不清有什么作业，要么文具准备不齐全，要么就是对各科作业的先后顺序没有条理，不知道回家后该如何下手，先做哪一个，学习也没有什么方法，死记硬背，也不见起色。

药方：对这样的孩子，家长不要过于殷勤，事事都帮助孩子去做，而是在平时就应该注意培养孩子动手安排事务的能力，让孩子慢慢学会规划和条理，要让孩子明白自己的事情自己做。

如果父母都帮孩子做了，那就没有

任何意义了，但是可以适当引导孩子做事的顺序和条理。

症状2 追求完美“橡皮综合征”

把脉：这类孩子写作业总喜欢用橡皮擦，特别喜欢追求完美，并且离不开橡皮，不对了马上就擦掉了重写，来来回回改很多次，觉得不对还要再擦，有时候本子都快被擦出洞了，这就是典型的“橡皮综合征”。

药方：对于这类现象，心理学上称之为“橡皮综合征”。原因是孩子心情焦虑，怕出错，所以总是喜欢用橡皮。这时候父母不要过多指责，也不要特意去纠

正，可以采取奖励惩罚制度。

比如孩子的作业本很整洁，一次性就能写好字，就有一定奖励，但是如果孩子离不开橡皮，家长就要采取惩罚，比如没收橡皮，经过一段时间，孩子依恋橡皮的坏习惯就会逐渐得到纠正。

症状3 学习基础差，学习没有兴趣

把脉：这类孩子学习基础差，作业不会做，对作业和学习完全没有兴趣。

药方：家长可以尝试让孩子感受到学习的乐趣，孩子都喜欢有趣的事物，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，可以通过游戏或者竞赛的方式来安排作业。

比如谁正确率高，谁的作业写得更快、更整齐，谁就可以有一个愿望。

症状4 被逼无奈，故意磨蹭

把脉：这类孩子通常写完了老师的作业，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。被逼无奈之下，只好故意磨蹭。

药方：家长一定要给孩子留下自由支配的时间，不要把孩子所有的空间都占用了，如果作业写完了，那么余下的时

间就必须由孩子自己支配，让孩子做自己喜欢的事情，这样孩子就不会故意磨蹭，害怕这个害怕那个。

症状5 时间观念差，不会管理时间

把脉：这类孩子通常没有时间观念，不知道什么时间该干什么事，吃完饭就坐在那儿看电视，要不然就去玩，不知道作业写多长时间，也不知道该玩多长时间，不会管理时间。

药方：如果家长总是替孩子安排好了时间，那孩子就更不会安排时间了，也就很难有时间观念，因此，家长一定不要过多干涉孩子的时间，让孩子自己安排自己的时间。

症状6 注意力不集中，无关动作多

把脉：这类孩子做作业特别爱走神，有时候写一个字走神5分钟，也不知道他在想什么。除此以外，有些孩子由于年龄较小，如果连续做作业超过20分钟，就很容易走神。

药方：家长可以为孩子提供安静、整洁的学习环境，书桌上尽量不要放分散孩子注意力的东西。除此以外，还可以和孩子做一些加强注意力的游戏，可以提高注意力。

文/鲍秀兰（北京协和医院）



会犯错、会失误，这才是孩子

几乎所有的家长，都希望拥有一个乖巧、听话的孩子。不会乱动、乱跑、乱画，制造一大堆麻烦，否则就要耗费大量时间和精力跟着后面收拾“烂摊子”。可是养孩子最重要的难道是图省心吗？

孩子不像已经拥有足够多经验的大人，知道爱干净、这不能摸那不能碰、知道怎么拿东西不容易掉……

他们的成长本身就是一个不断犯错、不断学习经验的过程。孩子表现不好时，动不动就朝孩子发火，只能治标不治本，孩子的行为得不到有效的规范和改善。更重要的是，父母常发脾气，孩子会缺乏安全感，因为害怕不被爱而屈服，变得胆怯软弱、敏感自卑。

父母发火、大吼大叫的样子，也会被

动不动就朝孩子发火的父母 最应该明白这三件事

2018年，武汉一位小学三年级老师布置了一项特别的暑假作业——“21天不生气”挑战，要求全班44名学生连续21天记录家人有无生气。最终，只有一对双胞胎的父母挑战成功，80%家长生气的原因是孩子的作业问题。老师坦言：这次挑战不是为了不生气，是希望家长意识到对孩子生气问题的严重性，减少不必要的互相伤害。

不得不承认，家长在面对孩子时，常常处于“易燃易爆炸”的状态。起床吃饭慢了、把家里搞得乱七八糟、作业做错题、考试没考好……孩子总能有无数种方式惹得家长发火。可是，发火能解决问题吗？

孩子模仿过去，变成他表达情绪的方式。

“童话大王”郑渊洁曾经说过：别太执著于孩子的“听话”，儿时禁忌越多，未来成就越少。

父母应该转变自己的心态，告诉自己孩子犯错、调皮才是正常的，不要因为自己的情绪不佳、怕麻烦而迁怒于他，重要的是调整好自己的内心，正确引导孩子。

父母再怎么粗暴，

孩子的爱却不会减少

翻译家傅雷对孩子的家庭教育一直是出了名的严格，甚至可以说近不人情。当傅雷年岁渐高，回忆自己对孩子童年时期的态度，常常陷入愧疚与自责中。他在给儿子写的一封信中说，自己每天都会因为穿衣吃饭的小事，冲儿子发脾气。有次晚饭后，傅雷在书房看报，儿子突然怯怯地走过来，满脸委屈。傅雷对孩子的打扰极不耐烦，忍不住吼了一句：“你又来干什么？”儿子没有说话，跑过来抱着他脖子亲了一下，又用小手臂紧紧抱了父亲一下，就走开了。

傅雷写道：“你刚离开书房，报纸就从

我手中滑落到地上，一阵强烈的内疚和恐惧涌上心头。我简直不敢相信自己如此粗暴也萎缩不了你对父亲的爱。”

比起父母对孩子的爱，常常带着条件，因为孩子的某些缺点、不好的行为就“大打折扣”；而在孩子眼中，父母却始终是“全世界最好的”“满分的”。

孩子才是那个最包容我们，最容易原谅我们，最无条件爱着我们的人。每次父母对孩子再怎么发脾气、大吼大叫，过不了一会儿孩子还是会用纯真可爱的笑脸、甜甜的声音表达对你的爱。为着这份最无私纯洁的爱，父母也要努力管理好自己的情绪，不要让孩子感觉到你不爱他了。

用包容和引导，代替情绪化

有了孩子，父母必然会比之前辛苦、忙碌，有些父母会觉得因为有了孩子，所以自己才会更努力，孩子让他们成为更好的自己。可是有些父母却会认为是因为孩子才导致自己这么辛苦，常常在孩子面前抱怨，或者总爱朝他发火。

孩子的到来，是父母的第二次成长。

他就像一面镜子，可以照见父母的缺点和不足。在孩子面前，父母可以学会更有耐心、更懂得管理好自己的情绪，心态更加平和和宽容，这都是孩子带给我们的改变。

好父母，应该懂得从孩子身上看到自己的问题，积极改变。在面对孩子的各种突发状况时，父母应该做的是包容与引导，而不是只会情绪化，朝孩子发火。在安全范围内，鼓励孩子多去尝试、探索，给孩子一些犯错误的空间。

对于一些为了吸引大人注意力的行为，可以采取冷处理；对于孩子表现好的行为，及时鼓励，可以促进孩子往积极的方向发展。客观地表达自己最真实的感觉，比如带孩子出门他总是乱跑，告诉孩子“妈妈生气是因为太着急了，害怕找不到你了”，而不是说“你怎么这么不让人省心”！

如果没忍住朝孩子发火了，真诚地跟孩子道歉；还可以请孩子监督自己，下次要发脾气的时候直接指出来。

文/钱志亮（北京师范大学）
本版原文刊载于《北京青年报》