

暑假作业“拖延症”怎么治？

暑假期间，学生们认真完成暑假作业，借助暑假作业查漏补缺，可以为新学期积蓄能量。目前，暑假过了一大半，孩子的暑假作业做了多少？暑假是作业拖延症的高发期，而且假期完成作业考验的既是孩子的自觉，也有家长的耐心。家长不能一味指挥孩子，而是应该掌握更好的办法让孩子自主学习。

■ 记者 谢静 整理



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

一、写作业3个必备

1. 学习小天地

相对安静独立的学习环境。孩子写作业时，家长切忌来回走动，大声喧哗。不要分心玩手机或平板，静下心来看看书是不错的选择；不要孩子做完一题就评判，以免打断孩子的思路。

2. 作业计划本

根据孩子的暑假学习计划和作息时间表，按照不同学科，分条记录好每天要完成的作业，及时提醒并对照，如果当日完成记上√，如果未完成则用红笔画○，并调整到之后的学习日程中。

3. 纠错本

把暂时不会做的题目和做错的题目分别记录下来，便于之后重温、复习，反思不会做或做错的原因！

二、写作业4走步

1. 预估

让孩子先预估完成每门功课的时间，让孩子根据自己的时间安排做作业，到点家长要及时提醒，如果没按时完成，帮助孩子寻找原因，究竟是分心、拖拉、遇到难题，还是题量太多等。

如果是分心，问一问孩子做作业时是否有别的因素干扰，并帮助孩子排除；如果是拖拉，给孩子一定的缓冲时间继续完成，给孩子设定一些奖励，激励孩子尽早完成！

2. 安排休息

根据孩子的学科和暑期所学课程的情况，合理安排休息时间，让孩子从不同学科中转换思维。休息的间隙可以给孩子准备点水、牛奶、水果等，进行一定的鼓励。

3. 检查

等孩子完成一门作业后，给他一定的时间检查，控制在5-10分钟左右。如果孩子确定自己完成无误之后，家长收好作业，进行仔细检查，分析孩子做作业过程中的问题。

4. 总结

在检查完孩子的所有功课，如果孩子完成得好，家长要及时表扬，点明孩子完成得好的地方以及可以继续进步的地方；如果出现错误，一定要耐心帮助孩子进行错题分析，是审题有误，粗心算错、写错，不理解概念，还是不会运用公式。

对症下药才能不断提高作业正确率！家长应该教给孩子方法，引导孩子多动脑，并让孩子把这些错题记录到“纠错集”上，而不是直接给答案！

如果是因为粗心而出现错误，可以给孩子设定一些“小惩罚”，比如减少玩乐的时间、做点家务或者做点体育活动等。让孩子牢记细心的重要性！

三、技能：督促写作业的语言

在督促孩子写作业时，应注意和孩子沟通的措辞和态度，讲明道理，切忌随意发火、给孩子贴标签！

错误一：“快点写，别磨蹭！”

这恐怕是家长最常对孩子说的一句话了吧。只要孩子开始做作业了，家长们就警觉起来，但凡发现孩子有一点分神，就会马

上督促道：“快点写，别磨蹭。”

其实你可以告诉孩子：“写作业是你自己的事，你要自己拿捏好分寸。如果你今天完成不了今天的作业，那明天你的学习任务就会增多哦。”通过这样的引导，也能让孩子认识到，自己有责任去承担由自己的行为而造成的后果。

错误二：“作业写完了吗？”

一句“你作业写完了吗”，相当于给孩子泼了盆凉水啊。“一天到晚就只关心作业，到底作业是你们的孩子，还是我是啊？”这样很容易给孩子心里留下“妈妈更爱我的成绩”的假象。于是，感觉自己失去了父母之爱的孩子，就会变得叛逆、厌学。

错误三：“就知道看电视，赶紧去写作业。”

家长在说这句话的同时，一般都会伴随着怒气冲冲关掉电视的动作。孩子面对这么粗暴的行为，心里通常会有些反感，“不就看会儿电视，至于吗？”

其实家长真没必要因为孩子看电视就大发脾气，完全可以平静又严肃地告诉孩子：“你再不写作业的话，有可能就写不完了哦。再看10分钟我们就去写作业好不好？”一般这种情况下，孩子觉得10分钟已经很满足了。而时间一到，他们就会自己主动离开电视机，认真去做作业了。

四、请告诉孩子这6句话

1. 做作业是为了了解你的学习情况，不是老师和家长故意刁难！别怕犯错，只有暴露出你的不足，才能尽快改正！

2. 做作业不是功利行为，不要为了拿高分、得奖励而动歪脑筋，不要觉得惩罚无所谓而敷衍应对，真才实学会让你受益一生！

3. 做作业是自己的事，自己多动脑胜过依赖父母和老师。但真正遇上难题时，记得向我们提问，不要不懂装懂！

4. 一手好字会为你的作业增色，所以书写时请细心，一笔一画！计算时尽量写清步骤，以便对照检查。

5. 对于作业，你可以有不同的理解和做法，发散自己的思维，你会发现身边可以利用的工具和途径有很多，做作业其实也是一种探索过程，充满着乐趣！

6. 作业肯定有难易，但这也是证明你学习能力的好机会！人生亦有难易，不用担心，努力的人运气都不会太差！

诊断加行动 开学前帮孩子“收收心”

“一玩手机精神焕发，一提作业萎靡抗拒。”据《法治日报》报道，暑假期间未成年人沉迷网络成为令很多家长头疼的问题。暑假进入后半程，如何引导未成年人正确使用网络，让孩子们“收收心”已成为迫在眉睫的问题。

家长首先是认识上要接受，不能太焦虑。《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示，超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网，且呈逐年上升趋势。显然，未成年人使用互联网，绝不是一个要不要的问题，而是“如何”科学、合理的问题。因此，家长要保持理性，在暑假后半程来实事求是地面对这个问题。

家长要和孩子一起诊断网络、电子产品使用情况。孩子究竟花了多少时间在网？是在哪个时间

段花的？具体又是花在了哪些内容上？孩子自己的感受如何？孩子对自己行为的评价如何？这些诊断，家长一定要和孩子一起来做。特别是对中小学生，应以孩子为主体，家长为辅助。一起诊断的过程，是孩子形成对此事的认识和价值判断的过程，也是形成动机、自愿采取行动的重要前提。诊断过后，家长要和孩子一起分析、制订计划、采取行动。分析所花时间是否合理，为什么会沉迷，起因是什么。

学龄前儿童过度使用网络，往往是看动画片、短视频，主要原因是家长自己总拿着手机看，将手机、电视、平板当成“电子保姆”。这种情况改变起来很容易：只要家长改变自己的行为，放下手机，多陪陪孩子。如果家长有工作要做而孩子又“黏人”时，也千万别请出“电子保姆”，要和孩子温和地解释清楚，取得

孩子的同意。家长的陪伴，是时空上的，更是心理、精神上的。

中小学生的家长，面对沉迷网络的孩子则需要更耐心、更细致。在和孩子一起诊断分析的过程中，引导孩子认识到网络信息的碎片化，认识到青春、时间的宝贵性。帮助孩子树立目标，和孩子一起列出行动计划，如制定家庭手机公约，规定手机使用时间，建立家庭手机责任保管制度等。在手机时间控制目标行动的过程中，要循序渐进，不断地增强孩子的效能感。

帮助未成年人戒网络沉迷，根本之策还是让线下的现实生活有意义起来。孩子的生活应该是自主的、丰富的、有趣的、充满互动性的。孩子可以和书籍、亲友同伴、大自然交流对话……体会到生活意义感的孩子，才不会沉溺于虚拟的网络世界。 ■ 据《中国教育报》