



孩子动作磨蹭、学习效率低,怎么办?

利用碎片时间高效管理学习



近日,兰溪市民张女士欣喜地发现,自己正在读初一的儿子,学习效率提高了不少。“以前他每天晚上作业做到11点,要求阅读的课外读本或听力练习,基本只能完成一半。但最近通过‘时间管理’培训班的学习后,作业完成得早了,课外阅读也能统统完成。”张女士告诉记者。

近年来,“时间管理”成为不少家长关注的重点,逐渐从上海、杭州等大城市引入兰溪,也有一些机构开始尝试开设孩子的时间管理课程,甚至有家长带着孩子赶到一些大城市参加时间管理的夏令营。两天课程学费虽然需要4000多元,但是不少家长还是认为物有所值。

孩子学习效率低 碎片化时间得不到利用

一直以来,孩子磨磨蹭蹭是大多数家长最烦恼的事。“早上起来磨蹭,晚上睡觉前磨蹭,就连吃个饭、上个厕所也是磨磨蹭蹭,大量碎片化时间得不到有效利用,而且学习效率也很低。”市民王雨芬说。

什么是碎片化时间?它是相对于大块时间而言的,是因时

间、空间、状态切换而产生的零散、无规律的小块时间。例如吃完早饭准备上学、洗漱完准备睡觉,还有接送上下学、兴趣班的路上,虽然只有一二十分钟,但是完全可以利用起来听音频学习各种知识。

于是,很多家长意识到,碎片化时间的有效利用,或是促进孩子“弯道超车”的法宝。“我女儿之前英语听力很差,老师让她多听听英语原声音频。于是我就安排她每天上学路上或者睡觉前,听个十几分钟,现在英语听力提升了不少。”市民叶女士分享。

但是并非每个孩子都能这样。市民张文就经常抱怨自己的儿子坚持不下去,“现在音频资源是海量的,英语、国学、科普、历史应有尽有,我下载了不少,但孩子就是不利用碎片时间去听。”张文说。

当遇到孩子不能合理利用时间时,家长们就特别容易焦虑。“但仔细想想,焦虑与呵斥孩子并不能改变任何现状。孩子没法抗拒你的指挥,但他用磨蹭行为告诉你他需要一些属于自己的时间。我现在尝试多给他点时间让

他随心所欲,或约定一段他可以自己支配的时间,之后得按照妈妈的计划来。”张文说。

每个孩子情况不同 制定时间表不是万能的

对于孩子学习生活磨蹭,不能有效利用碎片时间,不少家长开始制定时间表来督促孩子学习。市民钱乐分享了一份她给儿子制定的学习时间表:每日一诵、每日一听、每日一玩、自我挑战、作业情况,内容涉及古诗词、英语听力、英语阅读、奥数 and 日记等。

但制定时间表却不是万能的。“一开始,我们执行得不错,但后期基本荒废了。”据钱乐介绍,在制定完学习时间表的前几个星期,她的孩子还是很认真地执行,但后来却因各种原因拖拉。“不是说诵读或者听力时间太长,就是奥数题目太难,以致每次都只完成了学习表的一半内容。”

很多人认为时间管理就等同于制定计划表,收效却大不同。简单的一个计划表,为何不同的人执行,会有不同的效果?

据从事教育培训多年的小芬

解释,首先,每一个孩子的综合情况不一样,比如校内成绩、兴趣爱好、性格、家庭氛围等,同样的方法不一定适用每个孩子,即使适用,也需要不断调整;其次,父母给孩子制订的计划,和孩子自己主动制订的,执行效果可能会很不一样。

“我一般会建议,制订时间表要根据孩子的实际情况,并征求孩子的意见,双方一起协商制订。那么一旦制订下来,就必须要求孩子坚持完成,同时家长的自律与执行力也很重要。”小芬说。

时间管理更注重专注力 家长配合效果更好

现在孩子的作业越来越多,高效的时间管理,能更多地保证孩子休息时间、个性发展时间,以及刷题的时间。这是不少家长积极接触时间管理的初衷。

“今年暑假的时候,我也是在一个朋友的推荐下,带着上六年级的儿子,去了外地一家暑假时间管理为主题的夏令营,五天课程收费6000元,虽然价格贵了一些,但是真的有效果,我觉得物有所值。”张文说。

小芬认为,这样的培训可以

帮助孩子培养起一些良好的习惯,但时间管理更应该与少儿专注力的提升结合起来。专注力的好坏和时间管理能力的高低是成正比的,课程训练孩子专注力,教孩子(小学低段为主)如何做日计划、周计划、月计划,以及设定学习目标和个人梦想。

同时,家长和孩子一起坚持执行的效果更明显。“很多家长认为这种时间管理,只是孩子的事情,他们只负责监督,但是家长的自律也很重要。”小芬分析,家长是孩子的榜样,如果家长的形象在孩子心中就比较散漫,那么他们很容易就朝着自由散漫发展;如果家长是比较自律的,就可以在孩子心中树立良好的榜样。所以,孩子在建立良好的专注力时,家长则可以跟着孩子一起执行,并从生活中的一些点点滴滴做起。

“教育孩子的一个重要法则

是过程法则。孩子教育是平时点点滴滴的渗透,若干年后才看到教育的效果。如果我们平时没有进行长期、细致的教导,心里又带着高度期盼的心,许多父母难免会感到失望。”小芬说。

记者 成超

