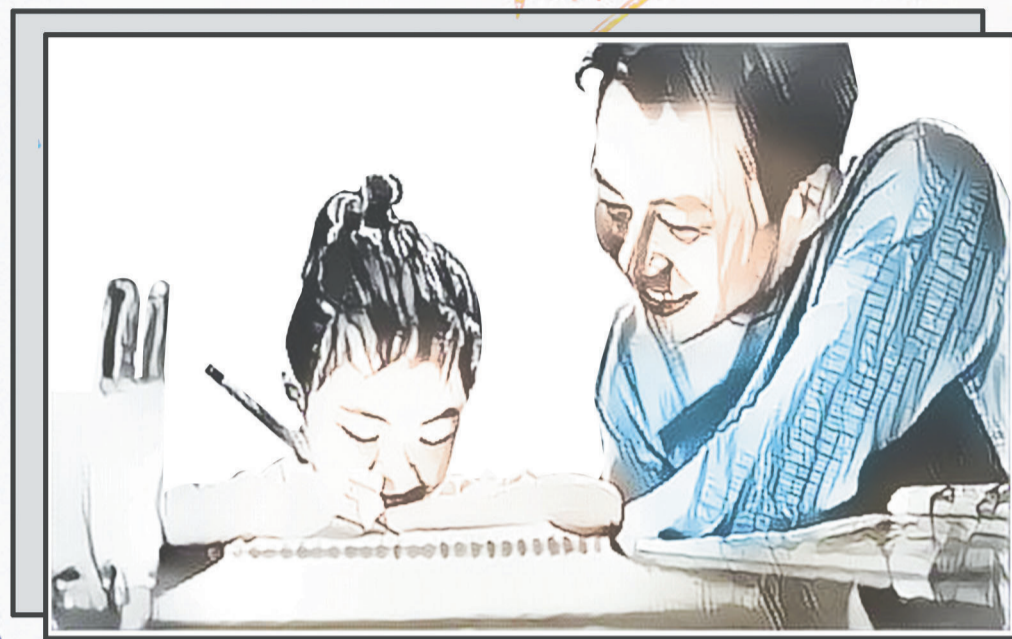




# 家庭作业



## 双减下 家长如何高效辅导

不妨看看教育专家为你支的招

□ 记者 吕恺

双减后,没有了培训机构老师辅导作业,辅导孩子作业的责任全都落在了家长身上,可在做作业的过程中,孩子总会出现让家长特别头疼的行为:磨蹭、粗心大意、拖延、扭来扭去。这些行为多是表象,而实质的原因往往和教育方式、家庭环境等因素有关。那家长该如何高效地辅导孩子做作业呢?日前,记者采访了丽水市家庭教育讲师、家庭教育高级指导师、浙江省心理咨询技能师邱筱妍。看看邱老师为大家带来什么样的高招。

### 不爱做作业的五大原因 你家孩子有吗?

根据日常和家长沟通的情况,我发现孩子不爱做作业主要有五大原因,分别是上课听不懂,做作业时坐不住,对学科没兴趣,记不全作业有哪些,作业太多做不完。邱筱妍说,在这些原因背后都有实质的问题。

面对孩子听不懂的情况,以往家长会让孩子去校外辅导,但现在双减落地,校外辅导的全权已落在了家长身上。怎么办呢?邱老师建议家长:一是对孩子每一天的每一个表现都要给予肯定,去表扬孩子每一个细微的变化与进步。二是对孩子听不懂、不会做的,家长不要过于担心,只要父母淡定了,在背后助推一把,给到孩子支持,孩子的进步、成长只是时间的关系。

孩子做作业时坐不住,主要是孩子的专注力问题。邱老师表示可以通过数字传真、听字训练等方法来提升孩子的专注力,除了专业评估之后进行针对性地训练,适当的运动对提升专注力也会事半功倍。

我们会经常听到孩子说不喜欢数学、不喜欢英语等等,这样的孩子就会出现偏科现象,双减来了,全面提升孩子的综合素养是时代所需,偏科是不行的。邱老师说,面对孩子没兴趣学的学科,家长首先要了解原因,继而去影响,在让孩子爱上学习的过程中,家长要做到人文关怀,要多和相关学科的老师沟通。

孩子不爱做作业还有一个原因是记不全作业,老师教授的内容没记住。对于这样的情况,可以让孩子上课的时候把能够记的东西整理成一个笔记,把重点记在一起。或者把老师说的每

句话、老师讲的每件事能记的记下来,慢慢地养成记笔记的习惯。对于孩子做不完作业的情况,邱老师建议家长不要盲目的让孩子去反复抄写、刷题。

### 家长辅导孩子做作业时 需要有正确的打开方式

在辅导孩子做作业时,家长也会出现错误的方式。邱老师总结为四种类型,第一种是主动代劳型,孩子不会写或者不愿意写的自己帮忙写。第二种是指手画脚型,有很多家长喜欢在陪孩子做作业时,全程指示孩子。第三种是过度监管型,这类家长全程坐在旁边一直盯着孩子从头到尾,就连眼神也一刻都不敢松懈。第四种是在旁干扰型,很多家长主动要陪孩子做作业,但他们在一旁陪伴时,却是在做干扰孩子做作业的事情。

那么,家长如何才能更好地督促、提醒孩子去做作业呢?邱老师说,一是和孩子一起设计家庭作业日程表,通过时间管理让孩子养成自己掌控时间的习惯。二是创建家庭学习时间,给孩子一个安静独立的环境,特别是在孩子做作业时,家长应该共同跟孩子进入到学习时间里。

第三是确定好做作业的顺序以及时间管控,可以使用番茄钟、沙漏等工具来培养孩子对时间的掌控感。

邱老师说,在作业顺序方面,可以把作业进行分类,一类是会做的,一类是不会做的。让孩子做作业的时候,把会做的先做完,不会做的进行标记先跳过。当会做的题全部做完后,孩子就会产生成就感,这时再回过头来,大部分不会做的题目也可能会重新找到解题思路。如果是家长陪同做作业的,就可以先陪孩子做难度比较大的作业,然后依次下降作业的难度,这样,越往后做孩子才会越有自信。

另外还要避免负面的消极暗示,鼓励小胜利。邱老师介绍,不少家长很容易看到孩子的缺点,在陪孩子做作业时往往会出现负面情绪,就会用暴力去镇压孩子,可这样的效果往往是相反的,因此家长要学会正面鼓励孩子。可以通过我看到 我相信 我谢谢 这三大类的鼓励话语来给孩子积极的肯定。

邱老师还介绍,家长要帮助孩子挖掘学习外的兴趣爱好。都说兴趣是最好的老师,写作业也一样,我们可以让孩子通过相关艺术学习陶冶情

操,通过体育学习强身健体,通过学习紧跟信息化时代的潮流,并将这些所学的方法运用在写作中,从而可以拉近亲子关系。

### 让孩子静心做作业的十步流程

#### 第一步:准备

生理准备:做作业前,吃完食物,上好厕所。  
物理准备:让孩子自己提前把要用的学习用具准备好。

#### 第二步:静心

在安静无打扰的房间里,深呼吸几次,提醒自己,开始学习。

#### 第三步:回忆

回忆当天老师讲课重点,查看一遍笔记,把重点写一张纸上。

#### 第四步:预估时间

做之前提前预估完成的时间,定好计时器,管控时间。

#### 第五步:记录开始时间

按照作业计划表,记录下每个科目作业开始时间。

#### 第六步:正式做作业

遵循三不原则,不翻书、不打扰、不间断。

#### 第七步:记录结束时间

标记自己是否按照规定时间完成了作业,如果是则在验收表上打勾。

#### 第八步:统计实际时间

每天按照这个习惯有效统计作业完成时间,形成规律,预估时间变得越来越准确,孩子效率会明显提高。

#### 第九步:检查作业

最初的时候可以家长陪同孩子一起检查作业,逐渐培养孩子自己检查作业的习惯,有了困难再向家长求助。

#### 第十步:整理错题本

检查作业过程中发现的错题,整理到专门的错题本上,加深记忆,了解自己的薄弱环节,定期做易错题强化练习。

邱老师提醒各位家长,最好的教育就是三分教七分等,所有的好习惯都是循序渐进、日积月累的,做家长,一定要耐得住性子,以慢教育,静待花开。