

【名师家教义务诊断】

4招教你告别拖延症,做“时间管理小达人”

【名师档案】

许小宇,常州市优秀班主任,新北区骨干班主任,新北区教学能手,常州市新北区奔牛实验小学老师,多次指导学生在省市朗诵、戏剧比赛中获奖,深受孩子喜爱。



■毛翠娥 文 图片由受访者提供

做事拖拉、做作业磨蹭……开学了,一些家长又为孩子的拖延症而烦恼。造成孩子拖拉的原因有哪些,家长如何帮助孩子改掉这一缺点?新北区奔牛实验小学的许小宇老师,为家长和孩子们支招。

Q: 有家长反映,孩子从小做什么都是慢吞吞的,您认为造成孩子拖拉的原因有哪些?

A: 生活中其实有很多孩子都存在拖拉磨蹭的行为,只不过程度上有轻重之分。“拖拉”的原因可以分为两大类:先天原因和后天原因。

先天原因

有些孩子注意力难以集中,阅读时漏字或跳行,自控能力差,拖拉,很多家长都会觉得是孩子对学习不感兴趣,而实际上有可能是孩子的感觉统合失调,即大脑无法有效地整合从不同感觉器官接收到的信息。家长在仔细观察的基础上,发现孩子存在这样的问题,就需要及时带上孩子问诊就医,寻找科学的方法解决问题。

后天原因

从孩子自身角度来说,第一,身体素质低。长期缺乏营养或睡眠不足,必然会影响到生活、学习各方面,难以专注,久而久之会导致做事情磨磨蹭蹭。

第二,动力不足。对要求做的事情不感兴趣,即使内心深处抗拒,现实却难以拒绝,就用“拖拉”来逃避当前任务。

第三,习惯差。长期没有形成良好的时间管理和学习习惯,无法合理规划任务。

第四,过于追求完美。对自己要求过高,不善表达,容易在学习和作业上感到焦虑和压力,逐渐丧失自信心,形成恶性循环。

从家长层面上来说,有些家长“包办”解决,让孩子养成依赖的习惯。有时会过于严厉或批评过多,可能会让孩子产生抵触情绪,从而拖延。部分家长自身就做事拖拉,无法给孩子树立起一个好榜样。如果长期生活在一个经常发生“战争”的家庭里,会严重缺少安全感,孩子的情绪通常很难稳定。

Q: 孩子拖延,家庭教育上要避免

哪些误区?

A: 误区一:不定计划,随心所欲。没有给孩子固定好学习时间或者玩耍时间,导致任务无限制推迟。

误区二:大包大揽,代替完成。尤其是低年级孩子,包办太多会让他们觉得家人的帮忙是理所应当的。

误区三:过高期望,时时监督。过高的目标设定、无缝隙监视,会让孩子感到压力过大,从而产生逃避心理。

误区四:忽略习惯,技能缺失。良好的习惯似源头活水,只有树立好规则意识,掌握好基本技能,才能让孩子有效完成任务,同时父母榜样示范也非常重要。

误区五:情绪紊乱,专制独断。父母不能乱发脾气,一意孤行,有效的沟通是解决问题的最佳途径。

Q: 为了帮助孩子改掉“拖延症”,家长应该怎么做?

A: 第一,家长要定好规则,可以不定期奖励。所有的家庭成员都要有规则意识,吃饭要多久?运动要多长时间?看电视可以看多久等等。建立好明确规则,有助于多项事件的开展,同时也需要家长不定期进行奖励,以激发孩子的积极性。

第二,适时放手,让孩子做自己的主人。孩子在具备一定技能的基础上,我们要相信他,让孩子自己去经历。只有经过反复磨炼,孩子才会找到最适合自己的高效方法。

第三,用正确的方式去引导孩子。高年级孩子存在逆反心理,会故意不做或者情绪化严重,作为家长要以包容的心态看待逆反,理性看待孩子的拖延行为,多沟通了解背后的原因,这样可以帮助他们获得更多的自我效能感,更好地把控自己的学习和生活。

第四,以身示范,营造和谐的家庭氛围。如果家长本来做事就慢,做任何事都要等一会,那么孩子是会模仿的。性子慢有遗传因素,也有后天的养成因素。孩子的言谈举止是有我们家长的影子的。所以我们要以身作则,给孩子展现出正能量,营造出一个健康快乐、和谐美好的家庭环境,让孩子更专注于做好一件事。

“我与税收”
常报小记者主题征文活动启动

本报讯(毛翠娥)为激励广大青少年学习税法,了解税务,宣传税收,讲好青少年心中的税收故事,由国家税务总局常州市税务局、常州市小记者协会联合开展的“我与税收”常报小记者主题征文活动即日启动。

本次征文活动以“我与税收”为主题,鼓励青少年结合所见所闻、所学所思,分享与税收有关的独特经历和体会感受。可以通过查阅税收历史资料,讲述税收变化发展以及对税收性质、作用等方面的理解;可以通过学习有关税收政策,讲述税收对人民生活以及

经济社会发展的影响;也可围绕亲身经历或身边发生的税收故事,讲述对于税收的感受与体会。

征文面向全市常报小记者(包含2024年、新入会的2025年小记者)。要求紧扣主题,立意较高,内容充实,有真情实感;每名参与者提交1篇作品,体裁不限,题目自拟。小学生组作品字数在500字以内为宜,初中生组、高中生组作品字数在800字以内为宜。已公开发表或在市级及以上获奖的作品不再参与;作品须是学生原创,一经发现抄袭、剽窃,立即取消参与资格。

集体参与请学校负责老师联系86630997,按求求统一组织;个人投稿请扫码进入“常报小记者”在线平台,点击首页上的“专题投稿”菜单,进入“‘我与税收’常报小记者主题征文活动”进行投稿。投稿截止时间为2024年10月8日。



虹景小学期初跨学科学习之旅

设计我们的冬奥会

本报讯(毛翠娥 高卫超 徐文洁 图文报道)在为期两天的期初课程中,常州市虹景小学以巴黎奥运会为契机,围绕“设计我们的冬奥会”这一任务,带领同学们展开了一场既具挑战又充满乐趣的跨学科学习之旅。

冬奥会 logo 我“巧”思。数学课上,巧手翻飞,七巧板化为运动身影,粘贴纸上,栩栩如生。美术课上,画笔飞舞,给运动小人加上了彩虹跑道、闪闪发光的奖杯……每件设计都藏着孩子们对体育满满的热爱和美好想象。

趣味项目我“创”想。语文老师带领同学们熟悉冬奥会比赛项目,并为每

个项目量身定制成语名字,简化比赛规则。孩子们在美术老师的指导下,精心设计项目名片,从排版布局到插画装饰,无一不透露着创想。

冬运特刊我“慧”作。综合课上进行头脑风暴,形成思维导图;体育课上回顾奥运会的精彩瞬间,构思奥运特刊内容;美术课上,老师在排版、绘制、装订等方面给予具体指导;语文课上,同学们模拟小记者采访,完成采访稿……大家精心制作的每一版,都是对奥运精神的理解与诠释。

冬运会奖牌我“智”造。孩子们在美术课上优化设计图,信息课中用3D



one 软件精雕细琢,一个个奖牌模型已跃然屏幕之上:有的形状独特,有的寓意深刻,有的创意满满……一图一模型,三维设计间,匠心与科技融合,童心与智慧共舞。

校长裴瑞英表示,在这场创意无限的期初跨学科课程中,同学们用巧思和巧手“玩转”奥运,不仅了解巴黎奥运会的精彩瞬间和冠军人物,感悟体育精神,更学以致用,展现了别样风采。

市教科院附中开展“行走的课堂”

品梳篦之韵 悟传承之美

本报讯(毛翠娥 陈圣方 胡丹 图文报道)为进一步推动中华优秀传统文化的传承发展,培养青少年对家乡非遗文化的认同感、参与感和自豪感,开学前夕,常州市教科院附属初级中学组织学生走进青果巷邢粮梳篦艺术馆,开展了一场沉浸式的研学实践活动。

活动现场,同学们与第九代梳篦传承人邢粮大师面对面接触,深入了解梳篦文化。古老技艺内嵌的文化故事让同学们对家

乡非遗产生浓厚兴趣,馆藏的匠心之作使同学们眼界大开。知识问答环节,更是加深了大家对常州梳篦这项国家级非物质文化遗产的认识。在邢粮大师的指导下,同学们亲身体验了梳篦的部分制作工序,感受了古老技艺所传递的情感和文化,学习到非遗传承人“择一事终一生”的执着、“偏毫厘不敢安”的细致,以及“千万锤成一器”的追求。

此次“行走课堂”活动,不仅为同学们带来了



一场难忘的手工艺之旅,更在无形中深化了附中的美育教育。校方表示,将继续从本地优秀传统文化中汲取育人资源开发课程,让附中学子烙上深深的家国情怀,成为优秀传统文化的传承者和发扬者。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYXS),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。