

教孩子当好时间的“掌舵人”



作业拖延、时间规划混乱,是不少家庭的教育痛点。孩子的时间管理能力并非天生就有,而是离不开科学引导与正向培养。本期汇聚邵东市教育人的实战经验,带来可视化时间轴、橡皮筋管理法等妙招,以具象化方法帮助孩子建立清晰的时间概念,用任务拆解、正向激励替代反复催促与指责。

三招激活孩子的“时间感”

升入四年级后,小华几乎每天都在“赶作业”。放学回家,他总抱着平板看动画,直到父母下班后反复催促,才磨磨蹭蹭开始写作业。写作业时,他小动作不断,一会儿喝水,一会儿玩橡皮,常常拖到晚上10点还写不完,家长心急如焚,孩子也满腹委屈。

深入沟通后我发现,小华并非故意拖延,而是缺乏清晰的时间概念,也不懂科学规划时间。再加上家长总是催促却缺少方法指导,最终形成“越催越慢,越慢越催”的恶性循环。

为此,我和小华及其家长共同

制定了一套可视化时间管理方案。

首先,制作作业时间轴。和小华一起将作业按科目拆分,预估每科完成时间,用不同颜色便利贴在白板上贴出清晰的时间轴,比如语文生字15分钟、数学计算20分钟、英语朗读10分钟。同时搭配计时器,完成一项就撕下对应便利贴,让进步看得见,孩子也更有成就感。

其次,设置专注小奖励。约定只要小华在预估时间内专注完成作业、字迹工整,就能获得10分钟自由支配时间。奖励重点在于专注与高效,而非答案全对,避免

孩子因追求完美而产生心理压力。

最后,培养任务优先级意识。引导小华按先易后难的顺序完成作业,先用简单任务建立信心,再集中精力攻克难题。家长也不再全程紧盯,给孩子独立学习空间,仅在孩子主动求助时提供帮助。

坚持两周后,小华的变化十分明显:不仅能在晚上八点前完成作业,还能留出时间练习葫芦丝。更重要的是,他不再把作业当成负担,并且逐渐拥有了对学习的掌控感。

孩子的时间管理能力需要后天的引导和训练。家长不应只做

共绘同心圆

三根橡皮筋,破解作业拖拉难题

邵东市宋家塘小学心理健康教师 姜金荣

周五下午,小许的妈妈带着儿子再次来到心理咨询室。“他总是边写边玩,作业常常拖到深夜才能完成。”她满是无奈。我看着低头不停绞着手指的小许,这孩子头脑聪明,可注意力却格外分散,稍有干扰就无法集中。

“试试‘橡皮筋法’吧。”我拿出三根橡皮筋向小许演示:蓝橡皮筋代表专注时段,借鉴番茄钟工作法,25分钟专心写作业,书桌上只保留必要物品;绿色橡皮筋对应休息时间,学习结束后,让孩子起身走动、远眺放松、补

充水分,远离电子产品,让大脑注意力系统得到有效休整与恢复。红色橡皮筋则用来标注任务截止时间,完成每项作业前,和孩子一起设定合理时限,借助计时器倒计时,用明确的时间节点激发孩子的执行能力。

一周后,小许的妈妈发来好消息:“儿子能在两小时内完成作业了。”

家长会上,我向家长们解释:儿童时间管理能力与前额叶发育密切相关,9至12岁正是培养这一能力的黄金期。

陪孩子赶走拖延“小怪兽”

邵东市城区二小学生家长 刘伟

彩虹时间表的力量。和孩子一起制定专属计划。我们亲手绘制彩虹时间表,用粉色标注学习时段、绿色标记玩耍时间、黄色安排阅读,女儿还在表格上画满小花、小兔等图案,格外珍惜自己设计的计划表,总能主动提醒自己遵守时间。偶尔分心,我也会用温柔的话语提醒她回归计划。

学会把大任务化整为零。写作文对女儿来说是大难题,我们便将任务拆解,一步步完成思路讨论、提纲梳理、初稿撰写,每完成一步就贴一张奖励贴纸,集齐贴纸就能兑换亲子做蛋糕的

“如果孩子还是拖怎么办?”有家长问。

“那就需要找原因了。可能是任务太困难,可以拆解成小步骤;可能是环境干扰多,需要净化学习空间;也可能只是需要更多运动释放精力。”

小小的三根橡皮筋,帮助孩子找准了时间管理的平衡点。时间管理并非填满每一分钟,而是引导孩子学会在合适的时间做合适的事。这种自我管理的能力,会成为孩子学习路上长久的助力。

机会。小任务让孩子轻松收获成就感,学习劲头也更足。

前段时间女儿备战艺术节,作业状态不佳,我没有责备,而是选择理解包容,及时调整学习计划。

“爸爸,我今天自己安排好了所有的任务。”如今,女儿渐渐学会自主安排学习生活,也越来越有责任心。我发现,当家长放下焦虑,孩子反而更能承担责任。多一份耐心陪伴与引导,孩子既能慢慢打理好学习,也能快乐享受成长时光。

家教周刊

主持单位:邵东市家庭教育协会
主持人:申腊萍 袁维 文彦南

名师来支招



刘小丽 邵东市家庭教育指导师、邵东市心育名师工作室成员、邵东市宋家塘小学高级教师
监工,而要帮孩子建立时间概念,掌握实用方法。当孩子学会管理时间,不仅能高效完成学习任务,更能养成受益一生的品质。

我常听到家长们抱怨:孩子做事总没章法,总是手忙脚乱赶任务。其实,孩子并非故意偷懒,而是缺乏时间感知力和任务规划意识。

我曾带班里的孩子做过两个小活动。第一个是“一分钟挑战”:让孩子们在一分钟内跳绳、背古诗、整理文具,再对比各自的完成量;第二个是“沙漏实验”,看着沙子从一端缓缓漏到另一端,告诉他们时间就像沙漏里的沙,流走了就再也回不来。孩子们盯着沙漏,直观地感受到时间的流逝。

接着,我教孩子们用时间管理四象限法规划周末。把完成手抄报归为“重要且紧急”,优先完成;练习跳绳是“重要但不紧急”,安排在精力好的上午;帮妈妈拿快递属于“紧急但不重要”,顺路就能完成;看动画片则是“不重要也不紧急”,留到所有任务结束后。

我还和家长约定,不做唠叨的监工,而是每天和孩子复盘时间管理情况,肯定他们的小进步。很快,孩子们都能自己规划时间,不仅作业按时完成,还能留出时间做喜欢的事。

通过小游戏建立时间概念,再用四象限法理清任务优先级,当孩子掌握了方法,自然会主动规划时间,告别拖沓。

在游戏中解锁时间密码
邵东市宋家塘街道湖塘小学班主任 曾芳艳



扫码查看详情