

老师支招

不按时完成作业、做事拖拖拉拉……这是很多爸妈烦恼的问题。爸爸妈妈们也想了很多办法,比如给孩子制定过计划表,或者让孩子承担拖延的后果……但这似乎并不总是有效。发现、培养、引导孩子对事情的兴趣,才是时间管理的核心,三招教你的孩子管理时间。



让孩子学会管理时间

一、感受时间

时间管理的教育应该从让孩子感受时间开始。只有对时间有了感觉,知道它是个什么东西,才能去管理它。另外,让孩子感受时间,我们可以从幼儿期就开始做,免得等孩子大了再培养时间观念有难度。

感受时间的方法很多。比如,对于三四岁的孩子,在他还没有能力看懂表时,我们可以做这些事情帮助他体会时间:

让孩子熟悉基本时间概念:上午、下午、晚上、半夜、清晨、黄昏、前天、明年……可以给孩子讲解,也可以让孩子猜现在是什么时候。我女儿有一阵没事就问我“妈妈前半夜是什么意思?”给她讲过了,她还是想不起来就问,大概对这个概念很着迷。

领孩子观察表。我隔一会让女儿看表的指针都偷偷走多少了。小孩大概5岁才能真的读懂表,但是现在可以让他去观察。

给孩子报时更具体一些。比如,说我们几点几分做的什么事情,我们用了多少分钟做完什么事情。

跟孩子玩计时做事的游戏。比如,看看我数10个数能不能做完什么事;看看今天穿鞋用了多少分钟,有没有比上一次少;我躲起来两分钟,看你能不能把这些收拾起来……

给孩子讲时间带来的变化,比如,讲他更小的时候说什么话、怎样做事、多高;讲他长到多大会有哪些变化。用回忆和展望未来去体验时间带来的变化。

让孩子对四季、月、年等宏观的时间概念有感受。还可以给他讲妈妈小时候怎样,将来你长大了妈妈老了什么样,让他去想象。

给他时间期限的概念,比如食品的食用期限、工作的期限、交电费的期限等。也可以适当给他的事情制定小小的期限。

让他知道准时、提前和迟到的概念。“哎呀,今天送报纸比平时都早啊!”

让孩子做事情有开始和完成的概念,要知道每一件事情什么时候是开始和结束,而不是这个事做一下,又去做另一个事。

二、理解时间的意义

对于大一些的孩子,我们可以通过讲道理、讲故事,让他慢慢领会到时间的意义。

比如,我们可以给孩子编时间银行的故事,让他把时间看作是一种资源,是一种可以像银行存款一样提出支配的东西。我们谁都不能生产时间,只能越提越少,所以要珍惜使用。

我们还可以让孩子去分析相同的时间,做不同的事情,所带来的不同的价值,让孩子明白每个人的时间是均等的,关键在于我们如何去利用它。

我们可以跟孩子一起设想一些关于时间的荒唐问题,比如,假如你每天比别人多出两小时、假如你有星期八、假如你可以买到更多时间、假如你可以做时间旅行、假如你可以把时间作为礼物送给别人……让孩子从不同角度认识时间。

学会给要做的事情分类。对于上小学的孩子,就可以训练他去做时间表。

我们经常让孩子做时间表,但其在列时间表之前,很重要是让孩子先看清自己都要做哪些事情。如果对自己要做的事情没有个清楚的认识,那么列时间表就是在排流水账。我们小时候做时间表就都是这么做出来的,最后证明

很低效,通常只有两天生命力,基本执行不了。

所以,时间表的前身应该是个——要做的事。列完这个,我们要教给孩子去评估这些事情:哪些是必做的,哪些是可以放放的,哪些是自己想做的,哪些是可以不做的,哪些是自己喜欢的和要忍受的。然后我们可以给孩子不同颜色的笔,让他给它们分类,同时该删的删、该推迟的推迟。重点的排在前面。喜欢和不喜欢的用颜色或笑脸等图案分开,这样他会有意识地搭配,做到劳逸结合、动静穿插。如果满眼看去,都是不喜欢的事或都是脑力活动,就需要调整。

这个事情可能很麻烦,开始会花费很多时间,但是我相信如果家长同孩子坚持一段以后,孩子会逐渐熟练起来。其实孩子不见得每天都要这样做,关键是培养一种合理分配时间的意识。

在设计这个时间表的过程中,家长应该教给孩子如何分析事情的轻重缓急、如何统筹安排、如何事后总结修改、以及要看到不喜欢但必做的事情的意义。

上学的孩子如果能够写日记,那也会帮他加强时间观念,他会看到自己的一天实际上都是怎样度过的。

三、给孩子时间管理的动力

最后非常想说的是,我们现在常常责怪孩子时间观念不强、不会管理时间等,但实际这只是问题的表象,我觉得更根本的问题是,孩子没有去管理时间的动力。

管理时间的动力来自哪里?我想有很多方面,比如自主的感觉。如果孩子在某种程度上可以按照自己的意愿去支配时间,那么他就能体会到力量感、掌控感、独立自主的感觉,还有成就感和责任感。所以在实践时间管理时,要给孩子留点自由度。如果他感觉到的都是被动和无奈,那么这个动力就小了。

不过最重要的动力,来自他对事情

的兴趣。我们可以想象,如果孩子一天要做的都是让他没精打采的事情,他还有什么劲头去管理时间呢?

所以我总结,时间管理的关键词不是效率,而是憧憬、向往、期盼、目标。我们让孩子可选择的活动中,当然要有他不喜欢但必须要做的事情,但是更要有让他为之期盼的事情。当孩子足够想做这个事情时,他会为了它而提高所有事情的效率。如果一天中多数事情都是能让他开心的事情,他的效率怎么会不高呢?

发现、培养、引导孩子对事情的兴趣,才是时间管理训练的核心。(刘仪凤)