

陪写作业的 黄金法则



□ 豆酱

什么是学生家长最抓狂的事情？无疑是陪写家庭作业了。最近和家里老人聊起这件事，他们纷纷说起了朋友们家中各种陪写作业产生的矛盾，气到破防都是轻的，不乏气得倒下、进医院的。

我们家老人也经常陪孩子写家庭作业，比我们心平气和，可能因为婆婆是一位老校长的缘故吧，我们对陪写作业这件事的认知比较统一，孩子也早已习惯了自主安排课后作业及学习，能高效完成并做好当天的打卡记录。

怎样陪写作业才能做到不伤和气且促进学习？以下“陪写经验”可以借鉴一下。

多数家长搞错了作业的底层逻辑

在思考如何有效陪写作业之前，需要了解家庭作业的底层逻辑，从而搞清楚为什么大多数家长都在错误地“陪作业”，以至于原本还能安静写作业的孩子越来越害怕、厌恶作业，甚至和家长“反目”：

1、写家庭作业的底层逻辑：这是小孩一天中唯一的自主学习阶段。

绝大多数孩子长时间在校，对学校的学习环境有高度依赖感，习惯了有人监督、引导、陪同学习。但家庭作业要独立完成，这是一种自主学习状态，对于自主思考、自我管理能力都有要求，尤其是低年级学生，多数都不能完全应对。

因此，家长既要珍惜孩子这一自主学习机会，也要认识到这对孩子是一种新的挑战，特别是低年级学生在父母陪伴下去完成这个挑战会更好。

2、陪写作业的底层逻辑：不是替孩子解决学习难题，而是协助孩子养成自主学习的能力。

家长非常容易代入一个错误的陪写角色：像监工一样盯着写作业，不断纠正孩子做错的地方，一发现错误就打断孩子的工作，加以提醒乃至批评。这种模式对双方都是极大的消耗，家长经过长时间陪伴发现收效甚微后，逐渐变得焦躁和愤怒，孩子接收到父母负面情绪，心理上也会变得焦躁不安，无法安心学习。只有当我们停止这种“好心办坏事”的辅导方式时，孩子才有真正的空间成长为独立学习者。

那如何转变为正确的陪写作业角色呢？很简单：做一个作业小助手，帮助孩子形成良好的自主学习能力和习惯。

这样一来，家长不再是那个检查、监督、批评的角色，而是一个协助、服务、建议的角色，而孩子成为了更具有自主性和责任感角色，双方才能相处融洽，一起完成“课外自主学习”这一个新课题。

如何正确陪写作业

1、放下期待

首先，家长先放下不切实际的期待，客观面对自己孩子能力、性格、习惯等问题，不要自欺欺人，做到实事求是。不要再说“孩子很聪明只是不努力”，因为学习这件事光有聪明远远不够。聪明的孩子长期无法形成自主学习能力、无法养成良好学习习惯，自然会成绩下滑、厌学、浮躁。之所以有大量的家长崩溃，就是因为家长期望和孩子实际能力高度不匹配导致的，要客观评估孩子的能力，肯定优点，找出问题。

2、明确分工

跟孩子明确表示“我不是来监督你的”，我是一个作业小助手，我会陪伴你更高效完成作业，在作业过程中，我们要养成哪些习惯等。一旦输出这个观点后，家长要做到言行一致，不能嘴上说不监督，实际上各种打断纠错——这是在严重破坏孩子的自制力和专注度。

同时也建议家长适度离开作业区，做点自己的事情，又或者拿本书坐在不远处看，给孩子输出信任信号。

3、提前做计划

在和朋友的聊天中，我们发现高效作业的孩子都有一个共同点，家长会提前和孩子做好学习计划，例如新学期开学前，根据上学期表现适当调整本学期的学习目标，每日孩子放学回家后，作业之前也会让孩子自主安排今晚学习计划，拿个本子记录下今晚安排，先做哪些作业，接着完成哪些课后家庭作业，最后安排娱乐活动等等，这样会极大提高孩子的写作业效率，毕竟现在作业拖拉浪费的都是待会自己的娱乐时间。

4、中途休息

如果孩子本身是比较活泼、很难安安静静一直坐的人，可以在放学后先带他到户外适当放电，先玩再写或许更适合他。一旦父母开始帮孩子思考“怎么

挤出更多时间出去玩”，孩子的积极性反而会提高不少。

也可以设置番茄钟（即专注25分钟，休息5分钟），即短时间专注一件事，可根据孩子的专注时长来机动设置，在休息时间则可以瞭望远方、给花草浇水等。比如孩子很喜欢玩乐高，作业开始前就可以选择一个乐高搭建作为今晚挑战项目（在最短时间内搭建完成并记录在册），接着他们把作业变成通关怪兽，打败一个怪兽就可以去组建5分钟乐高，这样孩子的积极性一下子被调动起来了，为了去完成乐高挑战，他的写作业专注度前所未有的高。

5、实施过程，抓大放小。

时刻牢记自己的正确角色——作业小助手，那么在实施过程中，可以考虑抓大放小，不要企图一个晚上培养出完美孩子：坐姿端正，握笔正确，字迹漂亮，作业高效，订正错题本还能举一反三……将大目标拆分为一个个小目标就容易很多。

我们的做法是：用本子记录每日学习情况，要列出学习清单，打卡时要写上各项目具体用时，并在周末集中复盘。在复盘要重点看到孩子做的比以前好的地方，并加以鼓励和表扬。如此，即便一天只能坚持专注5分钟，一周就有35分钟，换个视角看待问题，不断正向反馈，相信孩子在不远的将来会逐渐成为能在家随时专注30分钟、40分钟的自主学习者。

作业之外：塑造孩子的“主体性”

这是比作业更高的挑战：时刻明确孩子自己的事情自己管，家长只建议，不干预；只帮助，不评价；只激励，不批评。家长能“放下去”，孩子才能“拿起来”。

作业只是孩子人生的一小部分，其目的是培养“自主学习”这一能力。此外，孩子还应该具备生活自理、情绪管控、判断决策、基础理财、身体管理、兴趣发展、社交管理等自主能力，这些都要基于家长和孩子之间明确的边界感，家长不越界，孩子不依赖，才能培养出主体性突出的孩子，这种孩子乐观、自信、高效、不内耗，他们未必是成绩最好的孩子，但一定是活得轻松、从容的孩子。

