

目前，孩子们居家线上学习成为常态，这考验着学生自我管理的能力。自我管理就是个体主动应用认知及行为策略，对自身的思想情绪行为及所处的环境等进行目标管理的过程。孩子居家线上学习如何才能做到自我管理呢？我们一起来听听家长和专家的建议。

居家线上学习， 孩子如何做好自我管理？



邵怡明 绘图

杨先生 工厂机器人操作工 孩子 10岁

我今年35岁，是一名工厂的机器人操作工，妻子是一名文员，32岁。我家孩子今年10岁，上小学四年级。

今年，疫情反复，孩子居家学习成为了常态。如何让孩子管理好时间，自律学习，保持良好的心态，是我妻子对孩子日常教育的一项重要工作。

孩子总是说：“我很烦，没有玩伴。”因为居家期间，孩子也见不到

用人工智能管理孩子学习习惯

同学，一个人在家没有玩伴。我和妻子就做孩子的思想工作，疫情凶猛，与同伴见不了面，也可以和同学线上联络、视频联系。

居家期间，所有课程都是通过网络来进行。为了让孩子尽量感受学校一样的学习氛围，我们在孩子学习的墙上也贴了各种鼓励的格言警句。每天按照学校的作息时间正常上网课，每次上网课前，我们还要求孩子把校

服穿好，把红领巾戴好，这样能让孩子上课具有仪式感。

原来孩子是用手机上课，后来我们发现这很影响视力，我们特地花了5000多元给孩子购买了人工智能学习机，这样屏幕大一点，对孩子视力有一个保护。孩子妈妈精选的这款学习机，还具备人工智能，如果孩子不盯屏幕，东张西望，学习机会提醒孩子看屏幕。如果坐歪了，学习机同样

也会提醒孩子要把姿势坐端正，不然就无法进行学习。此外，如果光线不足，学习机也会提醒补充光线。在有智能学习机的加持下，孩子每次上网课也不敢乱动。他想做小动作也不敢，因为学习机会及时进行提醒，一旦他不纠正自己的动作，学习机就停止不动了。靠着人工智能学习机，孩子现在上课很认真，也感觉比较习惯。

杨女士 银行员工 女儿 10岁

和孩子共同制作“居家作息时间表”

疫情发生后，孩子在家的时间变得多了起来，作为家长，我们不能时时刻刻盯着孩子，那么该如何帮助他们做好自我管理呢？我有一个简单又有效的方法，那就是和孩子共同制定了一份“作息时间表”，在我家的这份表格中，既规定了孩子上网课、做作业的时间，也给予了她看电视、玩手机的时间，所以执行起来很痛快。

记得刚开始居家学习的时候，孩子

常常把“没事儿干、没意思”挂在嘴边，制定“作息表”的初衷，一方面是想帮孩子规划好居家学习的时间，另一方面是想让孩子在家也有在校学习的感觉，为此，我还特意设定了“上课铃”和“下课铃”，给孩子营造学习氛围。可是没想到，在实践的时候，孩子对此并不感冒。她说：“妈妈，你的这个作息表有问题，我要自己做。”起初，我还有些生气，后来转念一想，那就让她自己做计划来

把关。于是，我对孩子说：“你自己制定的作息表，一定要遵守哦！”她制定的那版“作息表”游戏时间有点多，但我还是同意了她。就这样，孩子的积极性一下子被调动了起来，每天都很自觉地按照自己的“作息表”安排居家线上学习时间。

也许有人会问，为什么要同意孩子有“更多时间”玩游戏，我的答案是，因为疫情，孩子的生活规律和之

前完全不同了，其实他们的内心也会有迷茫和无措的感觉，但是孩子不会像大人一样清晰地感知到自己心里正面临着压力，所以，我的选择是给孩子一个情绪的出口，在一定范围内，允许孩子去做一些平时不被允许的事情——可以多看一集动画，多玩半小时游戏，这样做以后，孩子们会表现出很大的满足情绪，在接下来的学习时间，也会表现得更加认真。

王女士 中学老师 两个儿子

根据孩子的天性制定学习计划表

疫情期间，孩子经常居家线上学习，怎样让孩子做好自我管理呢？我相信这对大部分父母来说，都是难题，我有两个儿子，都在上小学，正是调皮的时候，在让他们做好自我管理方面我下足了功夫。

首先，我认为要承认孩子有活泼好动的天性，特别严格的自我管理孩子很难做到，而且对孩子的身心也不利。所

以刚一开始的时候我会带着孩子做每天的学习计划表，这个学习计划表会结合孩子每天的学习安排，此外，我还会征求孩子的兴趣和意见，增加几项孩子特别喜欢的内容。比如我的两个儿子，一个非常喜欢体育，一个非常喜欢乐器和手工，所以我每天会陪着他们花一定的时间在他们感兴趣的事情上，让他们发自内心感到愉悦。计划表不会制定得太

严苛，也不会太松散，在完成每天的学习任务后，让他们有时间做感兴趣的事，此外，我们做父母的，也会在晚上，和孩子们一起玩一些亲子游戏，让孩子每天的生活除了学习，体育，更丰富更多元也更有趣。

其次是身教重于言教，我和爱人都非常注重这方面的引导，比如在日常生活中，我们答应孩子的事情就一

定做好，对于自己的工作，也是按时按量，尽职尽责完成，言行一致，孩子在这样的家庭氛围里慢慢就习惯了，自己的事情要按计划按节奏完成。

最后，孩子在自我管理上肯定有失败的时候，作为父母，要允许孩子犯错，要给孩子足够的时间来成长。充分的阳光雨露，还有慢慢的等待，终究会让孩子们这一棵棵小幼苗长成参天大树。

国家二级心理咨询师、门头沟区未成年人心理健康辅导站专家、育园小学专职心理教师 李瑾

让孩子成为自律意识强的小主人

想要教孩子做到良好的自我管理呢，家长们可以从以下几方面入手：

一是学会管理思想。要告诉孩子“我爱上网课”“我能行”“这件事我可以完成”“只要努力成绩就能提高”……当孩子遇到很多事情让自己分心时，或者觉得可能完不成时，可以教会孩子对自己说，要赋予自己积极的能量，然后投身于行动，专注上好每一节网课，在上课的过程与知识的汲取中找到乐趣。只有相信自己，拥有自信，期望才会成真。

一个很自信的人，他的成绩也会很好；一个总觉得自己很笨的人，他的成绩也会很差；妈妈经常说孩子没记性，孩子就真的会经常忘记东西，丢三落四。消极的期望会导致我们更加消极，更少付出努力，学习也会退

步。所以家长要经常说一些鼓励孩子的话，孩子也要梳理信心，诸如“我很棒”“我可以”之类，这将不断提升自己的信心。还可以在书桌上、床边上写上激励的语言，每天早晨起床后、临睡前、上课发言前、做事前，特别是遇到困难时反复默念几次。

二是学会管理屏幕自控力。网课如人生是一场自律拼搏赛，网课期间没有老师监督，你可能觉得难管住自己，但我们要做手机的主人，而不是手机的奴隶。要规律作息，让自己在固定时间睡觉或起床，不要拖延时间。可以制作一个时间计划表贴在显眼的地方，对手机使用要设置时限，规定自己刷手机的次数、内容和时长等限制。

学会专注当下，例如要写作业就

避免刷朋友圈，可以把手机静音；发现自己在看手机，就放下来去喝水；晚上不需要随时看微信，做到10点前睡觉。

家长要帮助孩子丰富课余生活，用动手代替虚拟，例如做家务、做饭、打扫卫生、洗衣服等，条件允许的话到小区附近跑步。居家隔离的话就做广播体操，做开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑等运动，还有做自己感兴趣的事，例如画画、弹琴、下棋等，也要读一些健康有益的书籍。

不管是网课还是人生，自律才是天赋的最佳拍档，没有自律，所谓天赋其实不堪一击，自律的人不一定优秀，但优秀的人一定自律。屏幕自控力只能靠自己。

三是学会走出负面情绪。面对疫

情，很多孩子出现着急焦虑等情绪，但引起孩子情绪及行为反应的并不是疫情本身，而是对疫情的看法。要想改变情绪困扰，既然无法改变疫情状况，只能改变对疫情这件事的看法，才能走出负面情绪，使个体避免陷入情绪困扰中。

可以尝试一些方法帮助赶走负面情绪，比如允许孩子在适当的场合哭。哭泣并不表示软弱，而是宣泄心中不快的有效方式；或把情绪写出来或画出来，用图画或文字表达心情，在这个过程中，我们有机会对整个事件进行检讨和反思。倾听可以缓解人的压力，倾诉可以让我们获得支持。学会自我管理，做最好的自己，可以增进孩子一生的成功与幸福。

本报记者 任洁 马超 张晶 余翠平