

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？



邰怡明 绘图

杨先生 工厂机器人操作工 孩子 10岁

用人工智能管理孩子学习习惯

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

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表正常上网课，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，也感觉比较习惯了。

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我来

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。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意思。

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