

近年来，家长陪孩子写作业闹得鸡飞狗跳的新闻隔三差五出现，对于家长要不要陪孩子写作业这件事，支持者和反对者的观点都很鲜明，那么怎样做才是比较恰当的呢？来听听家长和专家的建议吧……

家长要不要陪孩子写作业？



郇怡明 绘图

李女士 私企员工 女儿10岁 陪孩子学 不如教会孩子怎么学

说起陪孩子写作业，想必家有学龄孩子的妈妈心中都有一本血泪史吧。就拿我家来说，从前，每次陪孩子写作业都避免不了一场家庭风暴，后来，在引导他养成良好的学习习惯后，我就果断选择放手，不再陪着写作业了。所以，对于这个问题，我的答案是，陪孩子学，不如教会孩子怎么学。

低年级孩子，如果没有家长在旁监督，极少会主动学习。因此，在孩子一二年级时，家长的作用还是很大的。以我家实际情况举例，小学一二年级，学校基本不留作业，想要真正掌握课本内新知识，家长就不得不自行“加码”：课前预习、课后复习、单元总结……与其说是“写作业”，其实更多是帮助孩子掌握学习的方式方法，

养成良好的学习习惯。我之前说的家庭风暴，也是发生在这个时候，孩子坐不住、听不进、学不会是常有的事，我这边气得要爆炸，孩子却像个没事人。转机发生在二年级下半学期，孩子仿佛突然就开了窍，不仅可以独立预习、复习，还常出小问题考我，而身边很多同龄的孩子的家长也反映，之前苦口婆心劝、掰开揉碎说

都没用，直到三年级，孩子突然就“懂了”，不用大人怎么说，也能保质保量完成作业。
好的学习习惯不是一天两天养成的，孩子的成长都有一个过程，家长多些耐心，做好引导，随后就只需“静待花开”。等“良好学习习惯”的种子在孩子心中开了花，有没有家长在旁陪伴写作业，也就不再重要了。

谭女士 公司人力资源 女儿9岁 因为辅导孩子作业伤害亲子关系 大可不必

说实话，如果让家长自己做决定的话，大家的选择肯定是——不陪。然而现实中的情况却是——不得不陪，而且每个家长都有自己的理由。总归一句话：都是为了孩子好。
我倒是觉得孩子写作业，懂得知识的运用才是最重要的，要不要陪，则是次要问题，可以根据家庭情况而定。

有的家长利用给孩子辅导作业的时间跟孩子很好的互动，成了一天中难得的亲子时光，也不错。而有的家长则是一辅导孩子作业家里就是鸡飞狗跳，这种陪写作业大可以取消，不仅不利于家长身心健康，还给孩子带来很多烦恼。
就拿我们家来说，我家闺女写作业从不用我陪，我陪她反而退步，每次都

在争吵中结束，我俩都生气，后来我们就约定，作业她负责，有需要随时找我，我在沙发上看书。需要我检查我就检查，只判别对错，不讲题……关键是孩子说讲的跟老师讲的不一样，还怪我。作业时间过了之后，是我们的母女亲子时间，一起看电视之类的。
我认为小学养成好的学习习惯才

是最重要，这阶段的知识基本上都是生活常识，孩子以后自然会懂，家长不必过多较真儿。看到很多家长辅导小孩作业的时候，孩子就是听不懂，结果把自己气的犯了心脏病，还大大伤害了亲子关系，这大可不必。学习这件事，技巧很重要，孩子的能力提升也很重要，拔苗助长反而适得其反。

刘女士 全职妈妈 儿子10岁 及时放手 不再充当“秘书”的角色

我生下儿子后，因为身体不太好，加上孩子没人带，所以没有再工作，每天就是围着家庭转，对孩子“掏心掏肺”，就想让自己没完成的梦想在孩子身上实现，对孩子的学习抓得很严。自己也以身作则，他写作业时我全程待命，绝不玩手机，只要他求助我立马过来看看。

没想到，因为我长期担任“秘书”的角色，孩子变得非常依赖我，很快就退化到稍微不会做就喊我的程度，我不答应帮忙，他就甩脸子、磨洋工，有一次还和我嚷嚷起来，有时候半小时就能完成的作业他能磨蹭两个小时写不完，最后以我妥协告终，气得我肝疼。
我后来也想通了，孩子如今上小学

我可能还有能力辅导，他上初中、高中后，我的知识储备肯定不能帮他了，与其到时候他不适应，改起来更难，不如提前让他开始习惯独立做作业。于是在上学期和他认真地谈过两回，宣布从此放手，他很惊讶，起初还想撒泼打滚，被他爸爸及时制止，然后他蔫了半个月，甚至有一周真的没完成作业，

在学校还被老师说了。
我知道这是阵痛期，咬牙忍住不出手，只是在生活上更加照顾他，让他感受到我的爱，但原则不能改变。慢慢地他习惯了，这学期已经完全适应，独立搞作业做得又快又好，怕出错自己还学会做完检查两遍，那一刻的儿子好可爱，我觉得自己做对了。

北京市家庭教育研究会理事、中国心理卫生协会委员 柏燕谊 建议家长不要当“监工”，要训练孩子从小自己写作业

我的建议是家长不要陪孩子写作业。当孩子说：“妈妈，这道题我不会，来给我看看”，或者当孩子没有提出陪伴需求的时候，你在旁边的陪伴对孩子来说是他内心中注意力的分散，他控制不了自己。学习要想专注进去，一定要心无杂念，周围没有人、没有东西牵扯注意力，你才能把注意力投注到你眼前的任务中。但是孩子在写作业，妈妈爸爸坐在旁边，说好听点是陪伴，说不好听点就是监督。

看见他刚才突然走神了，他的注意力得分出一大半放到妈妈和他自己无声的情感互动上，这时孩子的注意力就被切碎了，没有多少放到学习上。所以建议家长训练孩子从小自己写作业，如果他有求助的需求，父母要有温柔的耐心，去和他共同探讨，而不是像监工一样拿着什么东西在旁边。
孩子写作业的时候，不管是磨蹭拖拉，还是卡在某处注意力无法集中，其实都是源于他内在的注意力被切得太碎，无法有更好的专注性集中在作业上。或者是当他有一种被监督的感觉，压力太大的时候，当他面对有挫折感的一道题目时，他没有那么强大的勇气和自信去专注地完成，他潜意识里想的是“得赶紧做出来，要不然妈妈该说我了”。这个时候他内在会紧张，出现无意识层面的紧张，就会出现“我肚子疼要上厕所”“外面谁回来了我得看看”之类的事情，注意力

很容易被勾走。
家长面对孩子写作业出现紧张等问题时，第一步要做的是理解孩子的行为，只有理解才能接纳。为什么不直接说接纳，因为很多家长的所谓接纳是忍着气，压着心里的火，这不叫接纳。真正的接纳是理解孩子为什么容易走神，为什么磨唧，因为他内在有一些东西堵在那儿，他自己处理不了，也表达不出来。
这个时候家长首先要对他进行接纳，之后要暂停他当下的工作，可以说“你写了这么长时间也累了，过来跟妈妈一起刷碗”，或者“去楼下跳100个绳”。不管是家庭劳动还是娱乐活动，让孩子暂停，通过娱乐的方式放松他的内在，休息20分钟再继续。当他再进入写作业的过程时，就比较容易进入状态，这时家长可以问问孩子卡在哪个题了，需要帮助的话就告诉家长，不需要就自己做。

很多家长说自己这么做过但没有用，其实是因为孩子的拖延磨蹭已经形成习惯，一次这样做肯定没用，因为孩子内在的紧张不会因为家长一次的行动真的放松下来，需要经历一个阶段。家长采用上述接纳加暂停的方式来处理，一段时间后就能收到明显效果。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。