

# 家庭中提升幼儿时间管理能力的策略

杨珑玲

福建省直广厦幼儿园, 福建 福州

收稿日期: 2024年3月26日; 录用日期: 2024年4月23日; 发布日期: 2024年4月30日

## 摘要

培养时间管理能力是幼小衔接工作中的重要内容。本文围绕“时间管理”，通过有效策略指导家长，引导幼儿理解时间和生活的关系，懂得珍惜时间、遵守时间的重要性，掌握时间管理的方法，为幼儿步入小学学习做好了准备。

## 关键词

家庭, 幼小衔接, 时间管理, 策略

# Strategies for Improving Young Children's Time Management Skills at Home

Longling Yang

Fujian Province Direct Guangsha Kindergarten, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 26<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 23<sup>rd</sup>, 2024; published: Apr. 30<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Cultivating time management ability is an important part of the transition work between kindergarten and primary school. This article focuses on “time management” and guides parents through effective strategies to guide children to understand the relationship between time and life, understand the importance of cherishing time and observing time, master time management methods, and prepare children to enter primary school.

## Keywords

Family, Kindergarten-Primary Transition, Time Management, Strategy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

时间是我们生活中不可缺少的关键因素，虽然时间看不见、摸不着，但会给我们的生活带来巨大的影响。《幼儿园入学准备指导要点》指出：通过多种方式，引导幼儿在日常生活和游戏中感受时间，学会按时作息，养成守时、不拖沓的好习惯。大班是幼小衔接的重要时期，是培养孩子珍惜时间概念，增强时间管理意识的关键期[1]。而对于孩子时间管理能力的提升，家庭教育是重要一环，本文围绕如何在家庭中引导孩子认识、感知时间、规划时间，提升孩子时间管理能力，给家长提供几点家庭教育策略。

## 2. 认识时间，加深时间概念

对于孩子们来说时间是一个抽象名词和模糊结构，尤其是大班的孩子，由于他们的主观意识非常强烈，容易收到心理因素的影响，往往凭感觉来判断时间的长短。另外，孩子在日常生活中对时间单位量的使用也比较有限，对时间的观念比较薄弱。因此，引导孩子认识时间，加深对时间概念的感知，是学习管理时间的前提[2] [3]。

### 2.1. 巧用工具，感受时间

要想让孩子有时间感，家长可以借助一些时间管理的工具，如日历、时钟、闹钟、沙漏等，增强孩子对时间的感受。

- **准备日历。**给孩子准备一个专门的日历，让孩子每天固定时间撕掉昨天的那一页，并教孩子读出当天是几月几日、星期几，通过撕日历，孩子直观的感知每一天的结束，逐步理解日、月、年的时间概念；还可以让孩子将一些有意义的时间记录对应的日期上。如孩子和父母的生日、六一儿童节、毕业倒计时等，将这些特殊的日子标注在日历上，采用倒计时的方式关注时间的推移。

- **认识时钟。**家长可以经常告诉孩子时钟上的数字代表的意义；教孩子认识时针、分针和秒针，拨动时针和分针，体会时针和分针转动时代表不同的时间区间；和孩子制作“专属时钟”，在制作的过程中，进一步认识钟面、指针和刻度；还可以告诉孩子一个具体地时间，引导孩子画出表示这个时间的时钟图，把时间和生活事件相结合，加深对时间的认识。

- **设定闹钟。**“守时”是一个很重要的时间观念，孩子年龄较小，自控力较弱，家长可以用闹钟，将模糊的时间变成准确的时间，也能让孩子遵守时间的约定。如看动画片、玩玩具时，先跟孩子协商好时间，并用闹钟定时。这样也能让孩子感受到时间的存在，慢慢养成遵守时间约定的良好习惯。

- **利用沙漏。**生活中孩子们不明白父母口中的“刷牙要够3分钟”、“电视可以再看10分钟”……所以对家长的要求很难配合。家长可以利用沙漏，比起具体的数字，用沙漏表示时间的长短，对孩子来说更直观，更容易理解，让时间的流逝更有画面感，能培养孩子对时间的感觉。

### 2.2. 亲子阅读，感知时间

故事是幼儿最易接受的教育形式，亲子阅读，是一种能给孩子带来无限美好情感同时又获取知识的有效渠道。有意识地和孩子一起阅读跟时间有关的故事绘本，能让孩子更容易且深刻地理解并懂得其中珍惜时间的道理。比如绘本《我的一天》，故事讲了一名跟时间赛跑的消防队员的一天，阅读这个故事，可以帮助孩子熟悉测量时间的工具——钟表；《时钟的书》这一绘本，作者把分钟这个抽象的时间单位

用视觉上很容易明白的卡片来表示，形象地让孩子们认识整点和半点；绘本《一秒有多长》、《一秒一分一世纪》，都用直观的生活经历让孩子感受时间的长短；在阅读绘本《金老爷买钟》时，家长可以引导孩子小小的悬疑和趣味盎然的推理思考中，让孩子们认识钟表，感受一分钟的时间，体会到时间的不可停留和稍纵即逝。

### 2.3. 游戏体验，理解时间

通过亲子游戏让孩子体验，进一步帮助孩子理解时间。如和孩子玩“一分钟挑战赛”游戏，体验一分钟能做多少事？”，进行一分钟夹花生、一分钟叠衣服、一分钟跳绳、一分钟拍球、一分钟画画等活动，通过亲身体会真切感受一分钟的时长，同时，让他们懂得一分钟虽然很短暂，却能做很多事情，体会到时间的宝贵；又如“比比谁厉害”游戏，通过幼儿记录自己在固定时间内能否完成1件或者几件事。例如10分钟之内能收拾几种玩具？10分钟之内是否能整理好书桌？家长可引导幼儿思考：为什么同样的时间有时候完成的任务少，有时候多？帮助幼儿了解动作的快慢会影响任务完成的量，明白自己的行为与时间之间的联系。

## 3. 合理规划，学会管理时间

时间观念是对时间的感知，更重要的是对时间的把握和支配的能力，以及事情是否有条理性、主次分明，是否懂得合理使用和分配时间的能力。孩子不懂如何规划时间，就很容易降低效率，浪费更多的时间。因此，家长要引导孩子学会统筹时间，合理规划时间。

### 3.1. 四象限时间管理法

时间管理的目的并不是要让孩子赶到时间的前面，而是要在生活中找到自己的节奏，分清事情的轻重缓急和主次，用一种合适的速度做更重要的事情。美国管理学家斯蒂芬·科维提出一种时间管理方法——四象限法则，家长可以和孩子一起讨论列举事项清单，记录下每天有什么必须做的、想要做的事情，以及每件事情的大概时间，并尝试将这些事情按“紧急重要”、“紧急不重要”、“重要不紧急”、“不紧急不重要”进行分类排序，在有限的时间内先挑要紧的事情做，这样可以帮助孩子安排好空余的时间和要做事情的先后顺序。

### 3.2. 制定作息时间表

制作一张有时间、有做事顺序、每天例行要做的重要任务清单“日常作息表”，能帮助孩子理清大多数的日常任务，让时间管理可视化，也是孩子作息规律的“监督员”。有利于让孩子明白什么时候做什么事，什么事用多长时间，增强孩子时间的计划性，提高管理时间的执行力，养成规律生活的习惯。

日常作息表一定要跟孩子一起制作，从确定图样和制作都要请孩子来做主导，把学习的权利交还给孩子；尽量不评判对错，而是用提问的方式，鼓励孩子自己思考，去想下一步应该怎么做，尽可能地让清单的呈现方式有趣易懂；可以让孩子自己画出任务，也可以用图片剪贴制作，或者张贴照片的方式；作息表的时间安排可以循序渐进，可以从管理一小时开始，再逐步过渡到半天，再尝试规划一日生活。

## 4. 善用激励，强化时间管理

孩子时间管理能力从“量变到质变”的关键在于“坚持”，从孩子能力培养到习惯养成的关键也是“坚持”。多让孩子体验成功的滋味，则会让孩子更乐意去坚持。而有效的激励方式，不仅能激励孩子追求成功，还能让孩子获得自信心，让孩子体会到时间管理的乐趣，激发孩子养成时间管理的习惯，进一步强化他们自主管理时间的经验和能力。

1) **及时反馈激励**。在孩子执行计划表的过程中，让孩子每做完一项，就在后面打“√”或盖奖章，当孩子把整个清单任务完成之后，会非常有成就感；还可以给孩子各种荣誉标签，比如为孩子准备一本优秀表现档案本，只要孩子有好的表现，就可以在上面画上一朵小红花、五角星、笑脸之类，还可以创造一些荣誉称号，比如“守时小明星”“时间小主人”等。及时的反馈可以激励孩子持续不断地坚持好习惯。

2) **给予特权奖励**。家长可以通过家庭会议，和孩子共同商定特权奖励办法。如设立“家庭时间储蓄银行”，每次完成任务时，如果提前完成约定的事项，就可以把剩余的时间存入每日时间存单中，浪费的时间在存单中减少。每周末核算一周的银行存储时间数，累计存储 10 分钟可以实现一个小愿望，累计 20 分钟可以实现一个中等愿望，累计 30 分钟可以实现一个大愿望等；累计为负数时，可以让孩子选择弥补，如把下一周某规定时间段的时间缩短，以补足本周的亏欠。另外，孩子补足时间时，家长应积极鼓励，以保护孩子自我管理时间的自信心和好胜心。

时间管理的培养不是一朝一夕的。家长要为孩子提供体验的机会、给予孩子有效的支持、尊重孩子对自己时间的安排，从而帮助孩子建立时间规划的信心，让孩子在感知、管理和储蓄时间的过程中，体会到时间管理的乐趣，逐步激发其责任感，这样的时间意识与时间管理习惯定会使孩子终生受益。

## 参考文献

- [1] 范诚琳. 幼小衔接阶段增强幼儿时间观念的策略——以大班“我是时间小主人”主题活动为例[J]. 教育探究, 2016(3): 1-5.
- [2] 何小英. 不催不急轻松让孩子学会时间管理[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2019.
- [3] 甘开全. 儿童时间管理管理全书[M]. 苏州: 古吴轩出版社, 2018.