



孩子不虚度 家长更舒心 这个寒假还需一点“套路”

▶寒假模式开启,家长终于不用每天都要辅导“熊孩子”写作业了,但过于放松的假期常常让家长产生一种“孩子放假了比不放假还要心累”的感觉。那么,怎样才能让孩子度过一个积极的有意义的寒假?怎样才能让家长过得更舒心?

▶蔡元培先生说:“决定人一生的不是学习成绩,而是健全的人格修养。”家庭教育是为孩子人生奠基的教育,应当将人格教育、做人教育作为第一任务。因此,家长不可放松对孩子的假期管理。要利用假期充分发挥家庭教育的职能,培养孩子健全的人格和良好的行为习惯,提高孩子的综合素质,为孩子的终身发展奠基。

心理专家教你寒假如何管理「熊孩子」

·作息规律不贪睡

北京儿童医院心理专家崔永华从心理学的角度给出了自己的建议,首先要保证孩子的作息规律不贪睡。崔永华说,上学期间,孩子规律的生活是因为要遵守学校的时间表。放假之后,很容易放松过度甚至放纵,每天昼夜颠倒,作息无序。他建议在寒假之初,家长就和孩子共同制定一份合理的作息时间表。可以不完全按照平时的规矩来,稍稍宽松一些,但这并不意味着寒假没有规矩,而是要有“寒假的规矩”。比如睡懒觉这件事,重要的不是几点起床,而是每天都在相对固定的时间起床,而不是任由他想睡到什么时候就睡到什么时候。

寒假期间,由于天气寒冷,孩子更容易宅在家里不出门。每天饮食没有规律,零食没有节制。崔永华建议家长要多带孩子出门去玩,鼓励孩子与小区里同年龄的孩子一起玩,小孩子之间的追逐打闹,也达到了活动身体的目的;家长还要抽时间跟孩子一起做做体育锻炼,逛街、逛超市也比总待在家里强。可以让孩子吃一点零食,这也是生活乐趣,但最好能事先商议好一个比较合理的饮食方案,比如每天可以吃一点什么东西、吃多少等。

·制定一个详细的寒假计划

制定计划是为了理清自己可以做哪些事情、什么时间去做、如何合理安排时间,这样可以做到充分、合理、有效地利用时间。此时,孩子先做什么,后做什么,什么时候完成作业,什么时候练字,什么时候读课外书,什么时候玩电脑,必须有个计划,最好精确到小时。孩子的生活和学习自己有个掌控,无论是玩还是出门,都不会处于失控状态。制定好计划后,可以贴在家中醒目的位置,也可以由父母监督按计划实施。

·盲目报班不可取

很多家长认为“寒假是‘弯道超车’最好的机会”,于是拼命给孩子加码,每天上课、作业都排得满满的,孩子甚至比上学时还累。崔永华认为,寒假不是上学,该放松的时候还是要让孩子放松一下;开学后,孩子才能以更饱满的精神投入到新学期的学习生活中。

到社会中学习也是一种学习。崔永华建议家长在寒假里可以让孩子参加冬令营、去图书馆、去博物馆、看画展、去健身房健身,也可带孩子走亲访友、外出旅游,总之就是要让孩子走出家庭,多多接触社会。让孩子在实践中学习,在生活中学习。更重要的是,在这些活动中父母应该争取多陪伴,尽可能增加与孩子一起沟通的机会,和孩子一起聊游戏、聊动漫、聊电影,满足孩子陪伴与关注的心理需求。

·学习态度最重要

快放寒假的时候,有的家长准备好了“甘蔗”,期末成绩好的话就“内服”,不好的话就“外用”。其实,只要孩子努力了,真的没有必要“大动干戈”。寒假里,也要督促或鼓励孩子有一个积极努力的状态,“假期也要努力地过”。寒假期间的学习,要秉持“查漏补缺”的原则。寒假时间短,和暑假相比,与其把时间放在预习下半学期的内容上,不如把大部分时间放在将已学的知识巩固上。要优先完成寒假作业。

·使用电子产品别过度

因为缺乏约束,寒暑假家长放松警惕,孩子最容易迷上电脑、电视、手机等电子产品。长时间沉溺于此,不但影响孩子的视力,而且容易让孩子陷入不好的习惯,对孩子百害而无一利。寒假可以玩游戏,但不是电子游戏。玩可以轮流一起玩的桌面游戏,既可以分散孩子专注电子产品的时间,也可以让他在游戏中得到启发,还能让一家人都沉浸在欢快的时光中。崔永华建议家长与孩子一起制定一份合同,也叫“行为契约”。“契约”的核心是明确孩子和家长双方的“责权利”。电子产品不是洪水猛兽,需要科学合理地使用。家长与孩子要明确规定使用电子产品的时间,同时要完成规定的责任和任务,双方严格遵守。这样做不仅有助于培养孩子科学使用电子产品的好习惯,还有助于培养孩子的担当和契约精神。

·压岁钱里学理财

压岁钱的数目虽然有限,同样需要孩子去进行合理的支配。借助压岁钱,让孩子学到资金管理方面的知识,不失为一个很好的办法。比如在孩子有了压岁钱之后,就给他准备一个账本,让他把所有的收入和支出都清楚地记在上面。当孩子的钱积累到一定的数量的时候,可以和孩子商量帮他存起来,培养孩子对金融管理方面的兴趣。

趁假期,五大「套路」让孩子爱上阅读

苏联教育家苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中曾经说过:“阅读是对‘学习困难的’学生进行智育的重要手段。学生学习越感到困难,在脑力劳动中遇到的困难越多,他就越需要多阅读。正像敏感度差的照相底片需要较长时间的曝光一样,学习成绩差的学生的大脑也需要科学知识之光给予更鲜明、更长久的照耀。”

很多家长都知道,假期是培养孩子阅读习惯、积累阅读量的黄金时期。可是,面对不爱读书的孩子,他们常常感到束手无策。其实,让孩子爱上读书,也是有“套路”的。

“套路一”:

在孩子面前,树立爱读书的好榜样。家长是孩子的一面镜子,家长不爱读书,孩子哪有可能爱读书呢?建议家长平时多买书,在孩子面前多读书,树立一个爱读书的形象。孩子看到家长读得津津有味,也会不禁好奇:读书真的那么有意思吗?慢慢就开始读书了,久而久之,自然会找到阅读的乐趣。

“套路二”:

多带孩子去读书氛围浓郁的地方。孩子的成长过程极易受到环境的影响,阅读兴趣也需要环境的熏陶。假期里,建议家长多带孩子去读书氛围浓郁的地方,沉浸在书的海洋,周围的人都在认真看书,每个人读书时的表情和神态,无形中都是对孩子的示范,容易激发孩子的阅读兴趣。

“套路三”:

坚持多陪孩子读书交流。亲子交流对孩子阅读兴趣的培养很有帮助。建议家长假期多抽时间陪孩子一起读书,例如读书给孩子听,或让孩子读给自己听。通过轻松愉悦的互动和高质量的陪伴,拉近双方之间的距离,让读书成为家人心灵的纽带。家长也要多和孩子交流书中的内容和读书的感受,鼓励孩子说出自己的感受和想法,来增强孩子的思考能力、沟通和表述能力。

“套路四”:

和孩子一起选书。对孩子而言,选书的过程,是培养自己的趣味,塑造自己的态度的过程。建议家长给予孩子选书的权利。可以和孩子一起商量选书,为他们提建议;也可以根据畅销榜或专家推荐,给孩子一份合适的书单供选择;但最好是带着孩子去书店,由孩子自行挑选自己想读的书。

“套路五”:

共同制定假期阅读计划。寒假孩子学习压力相对较轻,每天安排固定的阅读时间,有助于帮助孩子养成稳定的阅读习惯。建议家长与孩子制定一份科学、合理的阅读计划。可以让孩子根据个人情况,自行选择每天阅读的时间段、阅读书目和进度目标,循序渐进。阅读计划一旦制定,就要坚定地执行到底,切忌“三天打鱼,两天晒网”。 (下转A11版)