

孩子放假了家长做点啥

文/谭海龙

忙碌了一个学期的孩子放假了,而家长们却是有人欢喜有人忧。有的家长感到高兴——上学时没有办法按照自己的意愿教育子女,甚至无法安心坐下来同孩子说话交谈,这下可以好好和孩子在一起了;有的家长心里烦恼——自己不懂怎样教育孩子、也没有精力照顾孩子,担心孩子在假期惹是生非。

寒假的来临,对有的家庭来说迎来了家庭教育的黄金时期,而对另外的家庭来说进入了孩子成长问题的多发期、危险期。我们应当尽力避免家庭教育事故,创造家庭教育成就,使孩子安全和愉快地度过假期,使家长合理和有效地利用假期。为此,假期要坚持四项原则、要鼓励孩子做四类事情,家长们不妨试试。

家长应坚持的四项原则是:

安全第一

坚决不让孩子到危险的江河湖海下水,坚决不让孩子到车流如注的马路冲闯,坚决不让孩子到打砸抢偷多发的地段闲逛,坚决不让孩子同那些品行不端的人物来往,坚决不让孩子进入网吧或色情场所……家长事先应当严肃告诫孩子。

休息为主

寒假是假期而不是工作和学习时期,要让孩子完全放松,多多休息,看电视、听音乐、打球、游泳都可以。家长要尽可能同孩子一起玩耍,增进两代人的情感,至少每周末或周日要有半天时间陪着孩子玩耍……一般情况下不要让孩子参加补习班,不要提前学下学期的课程,更不要逼迫孩子参加各色培训班。

尊重自由

开学期间是集体活动、统一管理,放假后就是个体活动、自主管理的时间了。家长要把假期时间交给孩子,启发他根据自己的兴趣爱好安排时间,鼓励他做自己喜欢的事情,电话聊天,读本小说,种草养鱼,喂兔捉鸟……只要不危害身心健康和社会秩序都应当允许,并尽力提供帮助。

鼓励交往

现在是独生子女时代,孩子们上学时还有同学相伴,如果放假后把自己关在家里没有来往了,这就像长期在没有阳光的地窖里一样,身体和心理都容易生病。所以,假期里家长要欢迎孩子的同学到自己家里来,要提醒孩子经常出去找朋友玩,家长最好能够带着孩子出外旅行几次,广结各方朋友。

家长应当指导孩子做的四类事情:

全面总结上学期的成绩与不足

放假时家长可以看到孩子的成绩单、品德操行评语,但是这些还不足以使家长了解孩子上学年的全部表现,家长要请孩子具体说说自己各门功课的学习情况、参加班级、年级、学校集体活动、公益劳动的情况,同校内外朋友交往的主要情

况,当然是越具体越好,但是不能强迫孩子“交代问题”。家长全面了解情况后,还要心平气和地同孩子分析哪些方面进步了,哪些地方做的不够,使他明确今后努力的目标。

制订一份有弹性的家庭生活计划

前面说了假期应当休息、应当自由,但这不是说孩子在假期想怎么样就怎么样。如果没有合理的安排,有的孩子也可能做出一些太随便太荒唐的事情。假期还是不能打乱生命活动节奏的,每天起床和睡眠的时间最好不要大变,只是白天活动可以灵活调整,节奏适当放慢。放假前一周,家长要同孩子商量商量今年寒假想做哪些事情,计划一定要同孩子商量。假期过来后,最好同孩子一起做个总结,看看假期中做的哪些事情是有意义的,哪些是不够的,今后应当避免。

让孩子分担一部分家务琐事

孩子的成长,不仅仅体现在他认识了多少汉字、学会了多少科学文化知识,而且也体现在他懂得了多少生活道理。能够做那些自我服务。对于小学以上的孩子,应当同他商量寒假固定做点什么,比如每天浇花草、倒垃圾,或是负责收取报刊、报告天气预报,使他在这些连续的家务琐事中体会劳动价值和技巧,养成家务劳动的习惯。

让孩子做一两件值得骄傲的事情

寒假时间较长,有的孩子有自己的兴趣爱好,家长应当爱护孩子的积极性,并指导其选定一两件社会意义大、自己力所能及的事情来做,投入一定的精力和物力,保障过程的合理与结果的圆满,给孩子留下美好的记忆和奋进的动力。

◎我的寒假



寒假诗朗诵秀风采

为了培养学生的理解力、记忆力和想像力,开发他们的智慧,促成人格的全面成长,提高主持表演专业学生整体素质,丰富感情、变化气质、陶冶情操。1月20日上午9时烟台市青少年宫主持表演专业在浪花岛举办了“新年新气象”诗歌朗诵会。在朗诵会上有诗朗诵《我们要高高飞翔》,故事《天堂的礼炮》、贯口《报国名》、诗朗诵《我爱我的红领巾》、诗朗诵《晨功》等。很多孩子都是

第一次上台,但是流利的语言,大气的台风得到现场观众的阵阵掌声。

主持表演专业近几年注重教学朗诵过程中体验情感,领悟内容,培养语感。在朗诵诗歌过程中,学生除了运用语言外,还可以通过眼神、手势、身姿等表情和动作,创造性地表现诗歌,同时可以借助丰富的想像,加强诗歌的艺术感受。

(吴欣欣 宋丹)

用赞扬启迪孩子

文/汪春

小强的父母都是大学教授。自从小强上了初中,他们唯恐儿子不刻苦,成绩落下来。吃饭时,上学前,放学后,连续“思想轰炸”,小强一开始还争辩几句,后来东耳朵进,西耳朵出,对学习倍觉反感。

两人见儿子对自己的一片苦心置若罔闻,更加放心不下,于是对小强的学习生活来了一个“全场紧逼”,“关心”的结果是小强的成绩终于滑到了班上最后一名。

两位教授非常失望,数夜未眠,商量教育的失误处到底在哪儿?小强爸说:“我们换种教育方法吧,今后我们盯着孩子的长处,扬起他前进的风帆,坚定不移地给他鼓气。”又到单元测试了,小强耸拉着头,垂着眼皮:“我考了班上最后一名。”爸爸却堆了推眼镜,笑眯眯地对他说:“最后一名,太好了。”小强以为爸爸气昏了头,而爸爸依然真诚地微笑着,“最后一名真的太好了,再也不要担心有人会超过你了,这样,在学习的道路上,你一身轻装上路,不是更容易赶路、进步吗?”小强心理上一下子感到震颤,受到

了很大的鼓舞。期中考试小强考到全班第24名。父母见到儿子的进步,初步尝到了成功教育的甜头,像过生日那样为孩子搞了一个聚会。两人对小强说:“这么短的时间你前进了这么多名次,说明你有巨大潜力,而潜能的释放至少需要一个学期,继续努力吧。”期末考试,小强果然获得了全班第二的好成绩。

成功教育的结果都是一个,但是教育获得成功的过 程,对于每一个被教育对象都是不同的,成功的教育呼唤创造性。小强的父母说得好,“我们开始教育的失败在于说得太多,批评得太多,管得太死。说掉了小孩的耐心、自尊心,管住了小孩的创造思维。苛刻的批评又使孩子丧失了自信心、上进心。”有人统计过,父母对孩子使用消极性语言和启迪性语言的比例是4:1,父母为什么不能在孩子的失败中找到走向成功的有利因素呢?当你觉得教育几乎失望的时候,你为什么不尝试着把“你不行”挑战性地说成“你能行”呢?

“宝宝秀”:刊登学龄前宝宝照片,照片可附有宝宝档案和爸爸妈妈的祝福语。独乐乐不如众乐乐,期待您把宝宝的精彩瞬间拿来与读者分享。

“家教故事”:人生的第一个老师,就是爸爸妈妈。在教育宝宝的过程中,作为父母的您,有没有成功的经验或者失败的教训?如果有,就投稿给我们吧,您的经验或教训能给渴求家庭教育知识的父母提供有益的启示和借鉴。如果您

◎征稿启事

在生活中有孩子教育方面的困惑和问题可以向我们咨询,我们将邀请专家为您解惑。

“家校结合”:家庭教育和学校教育是不可分割的,为更好促进家庭和学校之间的教育交流与联系,《乐学》专刊开设了“家校结合”这一栏目,现面向烟台中小学教师征稿,如果您有经典的教学经验或是有对家长的家庭教育建议可以投稿给我们,如果家长有对学校

教学方面的建议和意见也可以投稿。我们将择优在每周二的亲子版上刊登。稿件要求内容丰富,故事性和教育性强,字数在1000—1500字左右,欢迎老师和家长们踊跃投稿。您还可加入“齐鲁晚报家校交流群”进行家长与老师的在线交流,QQ群号:132999532

投稿邮箱:
qlwblxk@126.com
联系电话:6630816

心灵花园

心灵园主:吕天娇

心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

孤独的女孩

案例:

我女儿17周岁,整天没有个笑脸儿,总想哭。从小到大都是被欺负的,受了欺负不敢吭声,老师也不知道,没有朋友都是自己玩。小学时还多次想到过自杀。初中的时候,看到小朋友们在一起有说有笑,很羡慕,但却没有交到朋友,有几个小男孩,用脚绊她,也不是真绊就觉得是欺负自己。心理特压抑,有时会有轻生的念头。初一下学期稍微适应了,学习成绩也上去了,有两次在班里考了第二名,不过女儿自己觉得是因为好学生没考好。后来考上了重点高中,在高中里考试成绩是中上游。学习是孩子的精神支柱,现在最苦恼的是,一直很“用功”,学习成绩老上不去。看到别人学习那么轻松、还考得不错,有点羡慕,有点嫉妒,也很沮丧。心理问题已经影响到孩子学习了,都差点退学。希望王春福老师帮帮我们!

心理解析:

孩子的症状有点像神经症性抑郁,病程至少两年以上了。比如,情绪低落;无助感;对前途悲观失望,自我评价降低(有两次考了个第二名,自己觉得“是因为好学生没考好”);无意义感(找不到自身的价值所在,学习是精神支柱);有过自杀倾向。

心理干预策略:

1、加强自我概念的扩大性探索。春福老师觉得,你女儿的生活风格有点单调,增加一些新的生活内容,或主动关注已有的生活内容,并从中找到乐趣,或许有利于改变孩子的自我概念。

2、提高自我效能感。通过生活态度、生活方式的改变,去获得自我效能感是很有效的。例如,当女儿抱怨自己学习始终在中上游时,可以抱抱孩子说:“你能考上重点高中已经不容易了。”也可以说:“你的成绩一直很稳定,可见你的心态是相当不错的。”

3、学会健康归因。其实,朝哪个方向归因,取决于人的性格特质。比如,小朋友推搡自己,可以理解为“她(他)们欺负我,我令人讨厌”。也可以理解为“小孩子顽皮”。也可以“现实校正”,比如,刚入学不久的初中生,用脚绊自己,本来“也不是真绊”,很可能是以攻击行为表现出来的“喜欢”。

4、解决原发的心理困难。孩子心理上的困难,可能与原发的心理困难有关。在早期,孩子经常受到欺负,又不会喊叫,老师不知道,家人也不知道,没有能够给予孩子及时的心理支持,很可能给孩子造成不良心理暗示。另外,从小受欺负,大了会有被欺负的认知倾向。这些不良心理暗示和负性情绪记忆都应该抓紧时间



心灵园艺师档案:
王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一,同时担任烟台职业学院客座教授。2003年创办烟台三阳心理咨询有限公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师交流热线:
13455519982 6219260
栏目互动邮箱:
lvtianjiao521@126.com