

暑假怎么过 专家有妙招

本周沈阳市中小学生即将迎来期末考试,紧接着就是孩子们翘首以盼的暑假,但不少家长却很发愁。

一是担心孩子的安全问题,毕竟孩子的自控力还是比较差的,每年都会发生溺水等事件;

二是怕孩子无法自主学习,送到辅导机构又多了一部分家庭开支。

沈河区家庭教育学校副校长闫亮建议家长首先要调整好心态,与其发愁如何安排孩子的假期时间,不如让孩子过一个充实的暑假,在学习之余适当放松,同时引导孩子加强体育锻炼、开展文艺活动、强化劳动实践、做好近视防控等。



1 想教育孩子 家长先打样

不少家长抱怨假期孩子拿了一堆书回家,以为会好好学习。可结果有多少人拿回来的书又原封不动的拿回去?

闫亮表示这时家庭教育的重要性就体现出来,家长要做好孩子的榜样。一个经常在孩子面前看书、看报的父母,一定会有一个爱阅读的孩子;反之,如果父母不爱看书,

不爱学习,孩子也一定不喜欢阅读。不妨和孩子商量假期阅读计划,让孩子把想读的书写在表格里,贴在房间的墙上,每读完一本,自己打上√。

坚持阅读不容易,有时候还需要来点奖励刺激,可以设置完成多少阅读量奖励一顿大餐、一个玩具或是一次旅行。

2 亲子沟通要更柔软有方法

看着孩子无节制玩手机,多说一句话,就被孩子指责不信任他;点评一下孩子买的衣服“太丑”,结果就被说自己太过强势,看什么都不顺眼……最后,家长不高兴,孩子也委屈。这是很多家庭的真实写照。

闫亮表示,当家长与孩子意见不一致时,父母不可太强势,应该多关注孩子的意见和需求,充分尊重孩子的意愿。家长们可以学着通过“我觉得”“我认为”“也许”“可能”等表达自己的态度,当你柔软起来,换一种方式与孩子沟通,或许会有不一样的结果。想把孩子的情绪管理好,父母首先要管理好自己的情绪。否则家长好不容易与孩子建立起来的良好关系可能会因为一时冲动发脾气而荡然无存。最好的办法是和他“谈判”,得出一个大家相对来说比较能够认

可的方案,因为孩子亲自参与制定的,他就会有意愿去遵守。给孩子决定自己要做什么、该做什么的自由,而不是亦步亦趋地跟在孩子屁股后面:“不要总看太多电视!”“你怎么又在上网?”

暑假一到,很多孩子的作息时间表全都乱了套。偶尔熬个夜、睡个懒觉当然不是什么大问题,可如果总是凌晨才入睡,中午才起床,那就成问题了。

对此闫亮建议家长,暑假期间可以不完全按照平时的规矩来,偶尔做些平时不能做的事,稍微宽松一些也没关系。但这并不意味着假期可以没有规矩。比如睡懒觉这件事,重要的不是几点起床,而是每天都要在相对固定的时间起床,而不是任由孩子想睡到什么时候就睡到什么时候。

3 “番茄钟作业管理”专治拖延症

经常听家长说,就怕学霸过暑假,暑假是拉开孩子差距的关键期,和孩子制定一份合理的学习计划是很有必要的。

闫亮给家长们提供了“番茄钟作业管理”,把作业分解成15分钟(小学生)或30分钟(中学生)左右。当孩子集中精力写作业15或30分钟后,可以休息5分钟,如此视作种一个“番茄”。哪怕作业没有做完,

也要定时休息,然后再进入下一个番茄时间。待收获4个“番茄”后,能休息15至30分钟。对大量作业的恐惧和抗拒是导致拖延的重要原因,“番茄钟”的设定就是帮助孩子把注意力集中在“当下”,而种番茄期间的休息安排的小激励,也能使下一个“番茄”时段更有动力。

4 假期更要注意孩子的饮食健康

很多熬夜的孩子,通常第二天都不吃早餐。这样孩子就会疲倦、注意力不集中。也有不少家长在孩子吃过饭后,不断往孩子嘴里塞饭,恐怕少吃会饿着。殊不知吃得太过更伤大脑。还有一些孩子除了饮食不规律,就是“狂”吃零食,暴饮暴食,油腻生冷食物摄入太多。

闫亮提醒家长,一定要叮嘱孩子每天按时吃早饭,维持正常的身体运行节奏。

同时还要给孩子合理安排饮食,以清淡为主,蔬果搭配,均衡营养。

最重要的是,不论是在家还是出去玩,都不要因为某样食品或者特色小吃好吃,就让孩子吃得太过!至于零食,可以让孩子吃一点,但不能放肆地吃,你得一本正经地告诉他:对于越美好的事物越要有节制,舌尖上的贪婪,会让他吃得滚圆滚圆。

5 要让孩子做力所能及的事情

饭来张口,衣来伸手,不仅会让孩子生活能力变差,还会使孩子缺乏一定的责任心。尽管在父母眼里,孩子永远是孩子,但哺育子女的目的是让他们成长,而不是让他们躲在父母的翅膀下面,坐享其成。

闫亮表示家长要“狠点心”,不能太溺爱,孩子力所能及的事情,还是要吩咐他去做。比如,可以让孩子做一些家务,也可以让孩子管理自己的事情,在这一过程中,孩子的家庭归属感就会越来越强。

6 让孩子参与更多户外活动

假期很多孩子宁愿“宅”在家里,上网、看电视、玩手机,或者什么都不做,就待在家里。如此一来,孩子不仅缺乏身体锻炼,也容易内向、怕生、不懂得和人和交流沟通。

闫亮认为假期里父母有空可以带着孩子一起去公园逛逛,或者安排一些体育锻炼,连逛街也算是一项“运动”。父母要上班的时候,也要请看护人多带孩子出门去玩,还可以鼓励他跟小区里同

年龄的孩子一起玩,小孩子之间的追逐打闹,自有他们的乐趣,也达到了活动身体的目的。孩子眼睛看得多了,耳朵听得多了,不仅眼界开阔,心态也会越来越好。

爱玩是每个孩子的天性,利用暑假的时间带领孩子外出游玩,让孩子可以到其他地方感受不一样的文化氛围、见识不同的风土人情,在玩中开阔眼界。

辽沈晚报记者 冯美琳

准高三学生 利用暑假 为下一轮 打好基础

“对于新高三生来说,这个暑假是拉开差距的关键期,还是要以学习为主。”沈阳市第120中学今年高考总分666分的佟嘉昂给学弟学妹提出这些建议。

锻炼身体,假期同学们可以适当参加一些体育锻炼,因为高三对同学们的体质有巨大的考验,可以趁着这个假期提高自身体质,打下良好基础。此外,在参加体育运动时身体会分泌多巴胺,可以让学习效率更高。

温故知新,高中三年的学习内容是有

限的,现在就可以把高考要求的内容,之前学过的东西趁着假期就全部过一遍,过的不需要太深,只需要掌握一些基本的原理,确保在以后复习时不会太生疏即可,同时也要重视复习高三上学期学习的内容,避免边学边忘。

重视休息和睡眠,假期有很多同学会放飞自我,每天熬夜打游戏追剧,这是万万不可取的,因为缺乏睡眠会让你的大脑记忆和逻辑分析能力减退,影响白天的学习效率,而学习效率对于一个高

三学生来说就如同金子一般宝贵,浪费不起。

多刷题,刷题会加深对知识的理解,提升对知识的运用能力,尤其是理科和文综三小科,效果更明显。但是一定要科学地刷题,已经很熟练掌握的不刷,难题刷,自己不熟的刷,灵活的题刷,结合自身情况,不宜过多更不宜过少,重视对于错题的反思和整理。量的积累会达到质的飞跃。

辽沈晚报记者 冯美琳