

家教沙龙

寒假到了,愉快时光之余也掺杂着孩子和家长们的一些烦恼,如走亲访友时被询问成绩、点评身高之类而产生的尴尬、恐惧,孩子应怎样应对?与娃相处时间越久,矛盾也越多,家长又该怎么办……针对这些问题,教育人士给出了建议。

学生的小情绪

1 难得的假期,我很想出门走走,亲眼看看那些书本里的自然风光、名胜古迹,但爸爸妈妈因为工作太忙等原因,说实在去不成,看着周围能出去玩的同学,我好羡慕,又很失落。

答:读万卷书,行万里路,出去走走看看不仅能丰富人生阅历,还能开阔眼界,放松身心,接触很多书本中没有的知识。但既然现状无法改变,那我们来想想可以做什么事来弥补呢?

首先,自然风光和名胜古迹可以在书籍和纪录片中找到,你可以根据自己的兴趣随意选择,而且没有时间地点的限制。择一本好书,去一处胜地,享无限美好,何尝不是一个好方法呢?此外,先从书本上了解这些地方,等有时间真正去到那里,你的感受会截然不同,在旅途中会有更多意想不到的惊喜。

其次,你可以和爸爸妈妈商量,看看他们能不能匀出一点时间,带你去周边地区逛逛。有时候旅行重要的不是目的地,而是在路上的心情。

最后,即使最终还是只能待在家里,你也可以通过其他活动来丰富你的寒假生活。旅行有它独特的魅力,你可以先默默在心中列一个清单,等到过几年你长大了,可以凭借自己的能力去旅行,相信到时候你会更有成就感。

2 寒假来临,爸妈让我列出心愿清单,但又以各种理由作出调整和改变,感觉他们很不尊重我,如果做不到,一开始就别让我提啊,我感觉心情很差。

答:与父母沟通是解决这个问题的关键。你可以试着坦诚表达你的感受,告诉他们,你希望得到更多的尊重和参与决策的机会。同时,也要理解他们的立场和考虑,试着找到一个双方都能接受的解决方案。

此外,你也可以尝试改变一下自己的心态。寒假是一段放松和享受的时光,不要让一些小矛盾和不愉快的事情影响到你的心情。尝试寻找其他的放松方式,或者与朋友一起制定计划,让自己的假期更加充实有趣。

最重要的是,记住父母会为了你的成长和幸福而付出努力,虽然有时候他们的方式可能不尽如人意,但他们的出发点是好的。你同时也要理解父母的立场和期望,保持良好的沟通 and 理解,相信问题最终会得到解决。

3 过年前后,家里长辈带着我走亲访友,免不了会被询问成绩、点评身高之类的,这些都让我有点恐惧放假了。怎样才能告诉他们我的感受,让我别再处于这种被人指指点点的尴尬中?

答:特别理解你的这种感受,感觉自己的隐私受到了侵犯。面对这种情况,有几个小妙招。

首先,你可以转变一下看问题的角度,事情就会变得很不一样。春节阖家团圆,能和难得一见的长辈坐下来聊天,也是一件幸福的事。问成绩、看身高,是他们拓宽话题的方式,并不是要“刺探”你的“隐私”,而是一种善意的关心。这种时候,如果你幽默地回答他们一句,就轻松过关了。假如考得好,就说:“还不错,不过还有很大的进步空间。”假如考得不好,可以回答:“哎呀,您就别戳我痛处了,大过年的。明年撸起袖子加油干!”

其次,如果你实在不想回答这个问题,可以转移话题,和他们聊一聊你的校园生活,分享一些趣事。适当的时候,询问长辈的身体情况等,让他们感受到来自你的关心。



几条锦囊妙计 化解寒假小烦恼

家长的小烦恼

1 寒假里,家长真的很难监督孩子使用手机、平板电脑等电子产品。本来只想让儿子拿手机查一查知识点,结果搜着搜着,点进了某某明星的“吃瓜”信息,打开短视频刷了一个又一个……然后半天就过去了。

答:孩子寒假期间过度使用电子产品的问题,确实让家长比较头痛,一方面,有些网课需要孩子们使用电子产品;另一方面又不能过度使用。以下几个方法,家长们不妨一试。

监督执行:家长需要监督孩子是否遵守规则,并在孩子使用电子产品时适当监控,比如使用家长控制软件,帮助管理孩子的设备使用时间和内容。

提供替代活动:鼓励孩子参与其他有益身心的活动,如户外运动、阅读书籍、学习新技能或参加兴趣小组,减少孩子对电子产品的依赖。

共同参与:家长可以与孩子一起使用电子产品,共同查找知识点,这样既可以增进亲子关系,也可以引导孩子正确使用电子产品。

榜样作用:家长自己也要有良好的电子产品使用习惯,以身作则,减少不必要的电子屏幕时间,树立正确的榜样。

沟通交流:定期与孩子沟通,了解他们在电子产品上的兴趣点,引导他们如何平衡娱乐和学习。

2 房间乱、晚睡晚起、作业拖拉……与娃相处时间越久,矛盾也越多。每次长假,娃都会从“捧手心”待遇沦落到“各种嫌”境地,大人小孩嗓门一个比一个大。如果真的发生冲突,我们当父母的该怎样沟通?

答:所谓“距离产生美”,平日孩子白天上学晚上回家,家长大部分时间还可以和孩子好好相处,但假期家长和孩子相处时间久了,各种问题就会暴露出来。家长会心急,对孩子唠叨甚至大吼大叫,现在的孩子也十分有个性,很容易起争执,发生冲突。

遇到问题不急躁,解决问题最重要。当和孩子发生冲突时,还是建议家长先冷静下来,可以先离开一会儿,做些别的事情。等平静后,家长可以耐心地、明确地告诉孩子自己生气的理由,希望孩子在哪些方面改进,也可以和孩子反思自己的问题,把双方置于一个相对平等的位置,让孩子感受到自己的重要性以及被家长重视。

如果发现孩子无法独自做好某件事,家长可以指导或和孩子一起完成,这样不仅能帮助孩子真正地学会,还能增进亲子关系。

3 寒假里,自己孩子愉快玩耍,却总听说别人家孩子还在自律学习,这让我们感到烦恼和焦虑,害怕放松会让他在学习上落后。如何合理安排一个劳逸结合的寒假?

答:寒假具体要如何劳逸结合地实现综合能力的提升,需要结合家庭、孩子的情况具体分析。家长可以这么做:

了解孩子的兴趣和需求。假期初就要与孩子交流,了解他们想要在假期中尝试或学习的新事物,同时观察孩子在学校里的表现,确定他们可能需要额外帮助的领域。

设定具体可行的目标。寒假计划的目标不宜太过高远,应该是具体和可衡量的,比如“阅读三本书”而不是“阅读更多书”,确保目标是现实的,孩子能够在假期内完成。

分阶段规划。目标确立后实施,可以引导孩子主动拆解,将大目标分解为小步骤,例如:每周完成一本书的阅读,并为每个小步骤设定明确的截止日期,防止拖拉。

平衡学习和娱乐。寒假里,孩子的重心不仅要放在学习上,还应注意体育活动、艺术创作或社交技能的提升,确保孩子有足够的时间进行游戏和自由探索。

最后,家长们要记住,寒假的安排或计划,导向应该是积极和鼓励性的,而不是给孩子带来额外的压力。

据《钱江晚报》

