

家教沙龙

暑假高质量
“哄娃”攻略
请收好

暑假不仅是一段让孩子们暂时放下书本、享受自由的时光，更是家长与孩子深化情感纽带、共同成长的黄金时期。然而，面对孩子日益增长的独立性与多样化的需求，如何在保持孩子身心放松的同时，确保他们能在假期中汲取新知、培养兴趣、增强能力，成了众多家庭关注的焦点。

近日，记者采访了有着十余年教学经验的潍坊实验中学专业级家庭教育指导师、心理健康教育专职教师刘娜。说到如何实现高质量陪伴，她表示，家长可以从这几个方面入手，让孩子暑期生活更加丰富多彩。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

1 共筑书香氛围,引领阅读之旅

阅读，是心灵的粮食，是精神的滋养。在暑期这个长假里，家长可以在闲暇时间，与孩子共同营造书香氛围，引领孩子走进阅读的殿堂。

刘娜说，阅读不仅能够帮孩子拓宽视野、增长知识，还能塑造孩子的人生观、世界观和价值观。通过阅读，孩子可以接触到更广阔的世界，理解不同的人生和经历，从而培养其同理心和包容心。同时，家长可以在家中设置一个温馨的阅

读角，摆放各式各样的书籍，让孩子在轻松愉悦的氛围中接触阅读，还可以陪孩子去图书馆或书店，挑选孩子喜欢的书籍，让孩子感受到阅读的多样性和丰富性。

刘娜特别提醒家长，在陪伴孩子阅读的过程中，家长的榜样作用不可忽视。当孩子看到父母沉浸于书页之间，也会不自觉地模仿这一行为，从而逐渐养成阅读的习惯。

2 共享游戏时光,寓教于乐成长

暑期是孩子放松身心、享受游戏的最佳时期。家长不要一味地只让孩子关注学习，也应该成为孩子暑期游戏的伙伴，共同享受游戏的乐趣。

刘娜表示，游戏不仅是孩子娱乐的方式，也是他们学习规则、团队合作和解决问题的重要途径。家长应该主动参与到孩子的游戏中去，与他们一起探索游戏的乐趣和挑战。

在陪伴孩子游戏的过程中，家长不仅是游戏的参与者，更是孩子学习规则、团队合作和解决问题的引导者。通过共同玩耍，家长可以更好地观察孩子的行为习惯和性格特点，同时也能教会孩子如何公平竞争和尊重他人。此外，家长还可以选择一些具有教育意义的游戏来陪伴孩子，让孩子在玩乐中学习新知识，收获快乐和成就感。

不仅如此，如果暑假有时间，家长也可以带着孩子外出旅行，走出家门，放松身心开拓视野，一

起探索世界的美好和多彩，实现寓教于“行”。

旅行前，家长可以调动孩子的积极性，让他们参与到旅行攻略的制定中来。比如，让孩子负责查找目的地的地形特征、气温降水、风土人情等信息，并整理成一份详细的旅行计划。这样不仅可以锻炼孩子的项目式学习能力，还能让他们感受到旅行的乐趣和成就感。在旅行中，家长可以培养孩子的独立自主能力，比如让他们负责整理自己的行李、安排交通工具等事项。同时，也可以通过一些趣味游戏来填满旅途中的“空白”时间，比如成语接龙、飞花令等。这些游戏不仅能让孩子在旅途中保持愉悦的心情，还能锻炼他们的思维能力和语言表达能力。

刘娜表示，旅行也是进行规则教育的契机，家长可以借此机会教孩子学会守时、就餐礼仪、公平排队等社会规则和安全意识。

3 共筑梦想之桥,支持兴趣爱好

暑假是孩子培养和提升兴趣爱好的好时机。作为家长，应该成为孩子追求梦想的坚强后盾，鼓励他们发展自己的兴趣爱好。

刘娜解释，兴趣是孩子成长的动力源泉，也是他们未来发展的重要基础。在暑期，家长应当珍视并尊重孩子的每一个兴趣点，鼓励他们在暑期这一自由探索的舞台上大胆尝试，勇于实践。家长可以主动与孩子沟通，了解他们的兴趣所在，并根据其意愿和性格特点，精心挑选适合的兴趣爱好进行尝试，并鼓励孩子参加各项活动，增强实践能力。

刘娜提醒，在孩子追求兴趣爱好的过程中，家长的肯定与鼓励是不可或缺的。当孩子通过努力取得进步时，无论是完成了一幅满意的作品，还是掌握了一项新的技能，家长都应及时给予正面的反馈和认可。这种肯定不仅能够增强孩子的自信心和成就感，更能激发他们持续学习的动力和热情。同时，家长还应以开放的心态和包容的态度，允许孩子在探索过程中犯错和失败，因为每一次尝试都是成长的一部分，都是通往成功之路上不可或缺的宝贵经验。

4 共筑心灵之港,守护健康成长

暑期不仅是孩子们放松和玩耍的时光，也是他们探索自我、发展兴趣、学习新技能的关键时期。在这个过程中，孩子可能会遇到各种挑战和困难，比如学习上的难题、与同龄人的交往问题，或是对新事物的尝试和适应。这时候，家长的理解和信任就显得尤为重要。

刘娜建议，家长在暑期要多倾听孩子的心声，鼓励孩子表达自己的情绪和想法。无论是快乐、兴

奋还是失望、沮丧，家长都要给予孩子足够的关注和支持。同时，家长也可以通过参与孩子的暑期活动，加强与孩子的联系和互动。这样的共同经历不仅能增进亲子关系，也能让孩子感受到家庭的温暖和支持。在孩子的成长过程中，家长是其最坚实的后盾和最亲密的伙伴。因此，在暑期这个特殊的时期里，家长要更加用心地陪伴孩子，关注孩子的成长和变化，给予足够的爱和支持。

如何帮助孩子
克服学游泳的恐惧

问：不少家长希望趁着奥运热让家中宝贝学游泳，这不仅是一项强身健体的“时令运动”，同时也能收获一个重要的安全技能。但是，一些敏感的孩子无法适应在水中的状态，不愿下水，甚至对下水产生了恐惧。怎么做才能帮助孩子逐渐克服恐惧、接受水的挑战呢？

答：对于这种情况，家长首先要对孩子保持高度的理解和耐心，所谓“扔进水中靠本能学会游泳”的说法有两个严重的影响：生理上的危险和心理上的阴影。家长不应该用成人的眼光去评判孩子的情绪，你认为并不深的游泳池，对孩子来说可能就是一片令他不安的“海洋”。

其次，许多家长因为各种原因，急切地想让孩子下水学习，甚至不惜指责、批评他们是消极应对，目的看似是“激励”孩子面对挑战，殊不知是在快速消磨他们的勇气。学习游泳的过程中必然会出现退缩和恐惧，鼓起勇气尝试下水，呛水后退回时还要接受家长的责备，这只会让孩子对下水产生更强烈的抵触情绪。所以，家长要先做好自己的心理准备，不急不躁，才能让孩子感觉到游泳是一件可以攻克的事。

家长可以尝试从以下几个方面来协助孩子战胜下水恐惧。

第一，亲身示范，表现放松。家长可以学习如何在水中漂浮，然后示范给孩子看，尽量传达轻松、愉快的感觉，让孩子明白哪怕不会游泳，也可以在水上漂浮，在水中玩乐是一件有趣的事情，同时也可以激发孩子对下水的好奇。

第二，语言沟通，建立安全感。在学习游泳之前，家长需要充分和孩子做好沟通，包括在泳池里的安全保障措施，学习逐步进行的节奏，还有对孩子挑战游泳的鼓励 and 信心。家长可以从孩子其他的勇敢事件中提炼其挑战成功的原因，肯定孩子的内在力量，不断建立孩子的自信。

第三，日常触水，渐进脱敏。家里的浴缸、脸盆，甚至洗澡时的花洒，都可以成为孩子接触水的好帮手。家长可以先引导孩子尝试进行憋气游戏。比如洗澡时，让孩子先低头，用花洒从后脑处进行喷淋，再慢慢抬头，从头顶处喷淋，尝试短暂憋气。脸盆里练习憋气也是一个很好的选择，可以让孩子自己控制憋气的时间，家长要做的就是不断肯定和鼓励。如果孩子能够完成以上动作，那么游泳池或者戏水池里行走就可以顺利进行了，让水保持在胸口以上的位置，身体适应水下的感觉，包括浮力、压力和阻力。切记家长要陪伴在侧，让孩子更有安全感。

第四，及时预告，提前准备。当孩子真正开始练习游泳时，家长可以告诉孩子，学游泳时呛水是很可能会发生的，但是有专业教练和家长的陪伴，你一定是安全的。在沟通时，家长的态度不要严肃，用轻松的语气谈论，让孩子不会过分担忧，甚至可以和孩子开玩笑，“你猜一猜妈妈是呛了几次水才学会游泳的”“你会不会比妈妈要厉害呢”。

第五，找好教练，集中学习。尽量安排集中的学习时间周期，保证学习期间下水的频率，增强孩子对水的适应性，也可以通过每天的练习，让孩子尽快形成身体上的肌肉记忆和水感。每天的进步也能提升孩子的自信心。

最后，家长在孩子整个学习游泳的过程中，要始终保持积极关注正向反馈的作用，关注孩子的每一个小小的进步，有理有据地肯定，才能真正激发孩子应对挑战的内驱力。

本报综合

