

工作太忙? 巧用“碎片化时间”育儿

妈妈课堂

各国幼儿园学什么

美国: 不能自理会被劝退

美国幼儿一般年满3岁, 如果能够大小便完全自理、自己吃饭, 就可以顺利入园了, 否则会被劝退。3岁之前的孩子可以入托儿所, 最小的几个月就可以入托, 但是费用一般都比较高。

幼儿园给孩子设置的学习课程不多, 大多数是 Play-based (以玩为主), 其余的也以手工和户外活动居多。幼儿在园时间很灵活, 可以在园半天, 可以全天, 也可以一周选送1—4天不等。接的时间很重要, 家长切记要在入园之前到, 因为幼儿园有规定, 迟到一分钟就会收取1-3美元。

丹麦: 走进森林的大自然幼儿园

在丹麦, 6个月到3岁的小宝宝上托儿所, 3-6岁的宝宝就上幼儿园, 通常都是混龄班。老师在孩子们5岁以前很少教具体的内容, 往往让孩子们玩耍, 从玩耍中去学习交往。通过交往, 让小朋友们建立起初步的交友观念和自信心。

丹麦小女孩 Fabiola 3岁时, 爸爸妈妈把她送进了一所森林幼儿园。每天早上森林幼儿园的大巴车就把小朋友们一起拉到森林里, 去观看自然界里的各种动物、植物, 吃饭也在户外。如果碰上下雨或者下雪的时候, 大巴车就把小朋友们带到图书馆里。

日本: 重视户外活动

日本幼儿教育是在日本教育部的统一指导下开展的。幼儿园老师不允许在课堂里教授文字、算数和英语。幼儿园的主要目标是帮助小朋友变得独立, 养成良好的生活习惯, 通过集体生活学会融入社会。

小孩子满3岁以后, 幼儿园“散步”的活动便多了起来。散步的日期是每月初就定好的, 无论这一天阴天还是刮大风, 只要不下雨, 就不属于恶劣天气, 老师照样带孩子们去散步。孩子们散步路程比较远, 一般两三站, 走去走回, 还在公园里玩一个小时。通常只要散步就是一个上午, 而且冬天一般不让穿大衣。小朋友们也不觉得冷, 有时候还会出汗。

法国: 家校结合很密切

将幼儿教育与家庭教育密切结合, 是法国幼儿教育的一个特色。大到幼儿园的课程设置、环境布置、活动安排等问题, 不是幼儿园说了算, 而是充分听取父母的意见, 跟父母委员会一起讨论决定; 小到每个宝宝在家里和在幼儿园的情况, 老师都会利用父母接送时间及时进行沟通, 以便在教育上更好地互相配合。

瑞士: 提倡宝宝自己吃饭

在瑞士的幼儿园里, 孩子们吃饭时, 老师只把饭盘放在宝宝面前。大点的孩子用勺子就餐, 小点的则用手抓着吃。吃饭时间结束, 如果没有吃完, 饭菜也会被工作人员收走。瑞士的爸爸和妈妈在家庭中一般也不追着喂饭, 他们认为孩子若是饿了, 他自己就会吃的。不会做的事, 爸爸和妈妈也只是在必要时给予话语上的鼓励和暗示, 爸爸和妈妈不会强迫孩子去做, 也不会包揽过来, 因为这样会抑制他的独立行为。而个性受到压抑的孩子就只会做那些别人做过的事, 不会做别人没做过的事, 从而失去创造性。因此, 瑞士的爸爸和妈妈让孩子自己进餐, 也是对他的独立行为的一种尊重。

今日女报/凤凰网记者 李旦

上班族的爸爸妈妈们估计一直在为一件事情苦恼——没时间教育孩子。早上孩子刚起来, 家长就得上班了; 晚上回到家, 吃完饭散一会儿步就得给孩子收拾睡觉了……家长和孩子相处的时间似乎越来越碎片化, 没有专门的时间陪孩子做游戏、跟孩子去户外运动, 更不可能去打理孩子的点点滴滴。这些问题, 估计上班族的家长们都深有体会, 可是, 那为什么同样父母都上班, 有的孩子教育得很好, 有的却糟糕透了? 这呀, 其实并不是有没有时间的问题, 关键就在于你会不会用碎片化时间教育孩子。碎片化时间? 没错, 起床、吃饭、散步、上学路上……这些碎片化的时间都可以用来教育孩子的哦!

起床: 学会爱, 拒绝磨蹭

早晨是一天的开始, 也是父母和孩子共处的第一个时间段。“宝贝, 起床啦, 妈妈爱你!” 一句温暖的话, 一个热情的拥抱或者是亲吻, 这可以让孩子在第一时间感受到来自家庭暖暖的爱。这种爱就是一种教育, 告诉孩子要学会去爱, 心中有爱, 并且要学会用爱的方式去问候他人。

把孩子叫醒后, 家长应该当着孩子的面迅速穿戴好衣服,

而不是自己依旧懒洋洋地躲在被窝里不愿出来。孩子一般早上都不愿起床, 家长的快动作, 可以给孩子树立一个好的榜样和示范。穿好衣服后, 拉开窗帘, 用笑容来迎接新的一天。

孩子起床后, 如果是两岁三岁的孩子, 家长要耐心地给他们准备好洗漱的用品, 比如牙刷、毛巾等; 而对于大一点的孩子, 这些事情则应该让他们学会自理。因为早晨的时间一般都比较

紧张, 所以家长在这段时间要教会孩子有一定的时间概念, 不能允许他们一直磨磨蹭蹭。如果有些小孩已经养成了磨蹭的习惯, 那早上就是一个很好的改正机会, 家长可借机催促孩子做事的动作加快。如果孩子还是依然照旧, 那就故意让孩子迟到几次, 让他(她)明白做事拖沓的后果。



吃早餐: 用餐礼仪, 尊敬老人



在孩子洗漱好后, 如果早餐还没好, 那就可以让爸爸或者妈妈陪着孩子做做运动。不一定要到户外去, 在家简单做做热身运动, 甚至就是广播体操都是很好的。开始孩子可能不会参与, 但如果家长坚持带孩子做, 孩子也会慢慢养成习惯的。

吃早餐的时候, 家长得教

孩子用餐礼仪, 至少是一些最基本的规矩, 比如吃饭不能到处乱跑, 不能边吃饭边说话等。如果家里有老人, 在吃饭的时候, 还可以让孩子先把东西给老人, 教孩子要尊敬老人。

吃完早餐后, 要让孩子准备好书包出门。在出门之前, 要让孩子养成检查书包的习惯,

看需要带的东西是否都带齐了。这些事情家长是一定不能代劳的, 哪怕他哪天忘记带了, 也应该让他自己吸取教训。要不然如果是家长忘带了, 孩子就会把责任推到家长的身上。因此, 得趁这个机会教育孩子, 自己的事情自己负责, 不能总是交给大人。

上学途中: 解答疑惑, 动力支持

在匆匆吃完早餐后, 家长把孩子送到学校去, 这个过程短的话可能是十多分钟, 长的话可能有一个小时左右。在这段时间, 家长可以和孩子聊聊最近在学校发生的一些事情, 说说孩子在读书的过程中遇到的困惑。

如果孩子跟你吐槽或者是

表达不愿意去学校, 家长也不必太担心, 因为对于孩子来说, 说这话只代表当时的想法, 可能过后就忘得一干二净了, 所以家长不必会上纲上线。反而可以借这个机会跟孩子好好聊聊读书的重要性之类的, 当然不能是说教式的。推荐一种方法: “你不是想去全世界玩吗? 那就必

须要好好好学习, 好好赚钱, 只有这样才能走遍全世界呀!”

在上学路上, 也可以跟孩子讲故事, 这种故事可以是两种——一种是路上的生成性故事, 也就是就路上遇到的故事进行; 一种是你记得住的绘本故事。



晚上: 写作业讲故事, 发散引导



家长回到家, 基本上已经是吃饭时间。在吃晚饭的时候, 和早餐一样, 家长最好不要跟孩子多说话, 除了指出孩子的

一些错误的就餐习惯以外。吃完饭后, 一般来说, 还有将近2个小时的时间是家长可以和孩子一起共同度过的。孩子的作业可能还没有完成, 需要家长的指导, 这个时候家长应耐心地辅导孩子把作业写完。对于不会写的, 不应该只简单告知答案, 而是要注意引导和复习课本知识。告知答案只会让孩子养成依赖思维, 不会主动去寻找解决问题的方法。写完作

业后, 如果还有时间, 家长可以带孩子出去散散步。这是一个难得的亲子时间, 家长和孩子都处于比较放松的状态。这个时候, 孩子可能会讲自己在学校的情况, 家长可以适当引导。如果孩子懂事了, 家长还可以简单讲讲自己的工作情况, 让孩子明白父母的辛苦和不易。

在准备睡觉之前, 家长还可以跟孩子进行亲子阅读, 讲故事、看图说话等等。可能一

开始的时候孩子会不习惯, 或者是不愿意。在这种情况下, 家长不能因为孩子的不配合而放弃, 因为睡前阅读可以帮助孩子培养良好的阅读习惯。在讲故事的时候, 家长还可以就故事进行发散, 跟孩子讨论一些生活中的事情, 趁机对孩子进行一定的教育。此外, 在睡觉之前, 家长要告知孩子收拾好第二天上学的东西。

拓展阅读 >>>

放学路上的优质亲子时间

接孩子放学回家这段时间, 与孩子的沟通, 既能了解孩子在学校的情况, 又能增进亲子关系。不过, 要提醒家长们注意的是, 在沟通方式上千万不要唠叨。不停地问这问那, 会让孩子感觉父母像是电视里的警察审问“罪犯”一样, 孩子

也会因为缺乏足够的耐心去听父母讲。还有一种就是正好相反, 孩子喜欢把学校里的事情迫不及待的跟家长分享, 可是父母却显得漠不关心, 这样就很容易打击到孩子和父母沟通的积极性。如果次数多了, 孩子可能就会渐渐变得沉默或

者不爱和父母说话。

建议在这段时间, 家长和孩子沟通多用启发式提问, 多从感受出发, 比如“你今天在幼儿园高兴吗”, “讲一件你今天觉得特别好玩的事儿”, “今天你们班阳阳来了吗, 他的感冒好了吗”, “你教妈妈折小纸船, 好不

好”, “你今天帮老师整理图书、收拾玩具了吗”等等。提问要具体, 要找孩子感兴趣的话题。慢慢地, 孩子会喜欢和家长交流一天的在校生活。而这个时候, 如果孩子跟家长反映自己遇到的一些问题, 家长也可以及时和孩子一起分析解决。