家庭教育・成长改变类栏目

怎样过一个快乐寒假



我为儿子制订了一份《寒假学 习生活日计划》,从早上7:00起 床,到晚上10:00睡觉,每天学习、 练琴、练字、阅读、背诵的时间我 精确到分。

根据以往的经验, 寒假是最没 有规矩可言的——吃饭不按点、睡 觉不准时、电视看不停、作业做不 赢……而且,因为过年的缘故,家 里人多, 护犊子的也多, 你刚刚说 一句"怎么还看电视?做作业去!" 若是过年前,大家就说:"快过年 了,等过完年再说啰。"于是等过年。 等到过年, 你若让他做个作业, 更 是连朋友都不答应。去年的除夕, 我在朋友圈发了一张儿子着哭着做 作业的照片, 秒回者无数, 有图有 真相, 我算是坐实了自己虎妈的名 声。其实,除了除夕哭着做了点作 业,接下来的几天,那叫一个昏天 黑地。孩子很是懂得过年对于一个 中国家庭的意义,他甚至写了一首 打油诗——"大家要过年,过年要 开心。我若不开心,大家不开心。" 听听, 他多么拿自己当回事, 可谁 说这不是真的呢?

俗语说:"小孩盼过年,大人 望种田。"过年与种田的内在联系 是否蕴含着万事万物生生不息的奥 秘?一年一年,时光飞逝,从年 初的小计划大目标,每个人似乎都 在和时间赛跑, 可谁又能跑得过时 间呢?于是我们感叹:时间到哪去 了? 其实, 它哪都没去, 它笃定地 按着老天设定的节奏运行, 所谓 分秒必争,所谓只争朝夕,所谓 过去现在将来,都只不过是人类和 老天打的一个个赌。然而, 该来的 总会要来,该去的总会要去,孩 子总会长大, 而童年不可复制。

是在制订完那份《寒假学习生 活日计划》之后的当天, 照例我和 儿子有一次谈话,我问他答,他问 我答。不过他问得极少,答得也极 少,基本上就是点头加"嗯嗯啊啊" 之类的。这谈话就有些无趣, 儿 子的表情也有些无趣, 我猛然意识 到: 我这是在把儿子往无趣的方向 引领。而我是多么想把他培养成为 一个有趣的人啊! 我培养他画画、 学钢琴、学书法、学国学, 这所有 的一切不都是为了让他拥有一个有 趣的头脑吗? 有趣的头脑方可拥有 有趣的人生,或者说,人生本无趣, 所谓的趣,是我们在生活中自己发 现和找到的。

我固执地以为,只有 琴棋书画四书五经包装的 头脑方可有趣, 莫非我错 了? 否则儿子怎么会出现 这般无趣的表情。

我开始翻书,希望从 书本找到答案。心理学家 阿尔弗雷德· 阿德勒说: "不幸的人一生都在治愈 童年,幸运的人一生都被 童年治愈。"被童年治愈 的人会是什么样子的呢? 有这样一组关键词:自信、 自尊、乐观、善良、有爱 的能力、有责任心、宽容 大度……相反,那些不幸 的人, 那些一生都在治愈 童年的人,他们敏感、没 有安全感、自卑、觉得自 己永远不配被爱、不懂得 与人相处而常常付出式地 讨好、对未来充满恐慌等 等。这样的人当然是无趣 的人, 而前者则自有佳趣。

忽又想起《简爱》这 部由英国女作家夏洛蒂 • 勃朗特创作的具有自传色 彩的长篇小说,书中的女 主人公, 比较官方的说法 是她用她的一生追求自由 与尊严,并最终获得幸 福。而我认为,她的一生 都在治愈童年带给她的伤 害。书中多次出现的"小 黑屋"——被舅母丢进去 关禁闭的"小黑屋"— 她的一生用尽洪荒之力也 无非就是从那个"小黑屋" 里走出来。

我的记忆里也有一间 这样的"小黑屋"。我的 父亲, 当年一个标准的文 学青年,许是见我也有几 分文学天赋, 所以发了疯 似的逼我写作文, 甚至过 年都把我一个人关在房子 里写写写。我清楚地记得 那种被关押的感觉以及关 押我的那间房子 ……

同样的方式方法我复 制到我儿子身上,除了那 份《日计划》, 我是不会 放过要他写作文的, 家里 有间小房子, 我自认为布 置得温馨有感情, 可在儿 子的感官里, 那也许就是 一间"小黑屋"呢!

趁着儿子尚小, 我得 把他从那个"小黑屋"里 放出来,寒假是用来过年 的,过年是用来开心的。 要什么规矩,要什么计划, 快乐人生方是百年大计。

家庭教育・咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士亦庭教育

相信对于每一位妈妈来说,有了孩子之后的日子,总是一半甜蜜、 一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜, 烦恼于孩子成长路 者 上层出不穷的难题。今日女报"辣妈联萌"版特开辟《辣妈研习院》 栏目, 邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



欢迎关注凤网辣妈联萌微信公众号 (ID 搜索 fengonemama 或扫描上面二维码),给我 们留言、投稿和交流, 让我们一起在育儿的路上升级打怪……

上学没规矩 玩起来不歇气 自控力太差的孩子咋办

倾诉· 强强谷谷

老师好, 我儿子强强今年6岁,已经上 -年级了。但老师向我反馈,整个一学期他 都不太遵守课堂纪律, 在座位上坐不住, 随 意走动、自由散漫。不光书包随便扔地上, 桌上什么书都有, 要是我放学没去接他, 让 他自己回家, 他就和同学玩到天黑才回家。 其实在家里他也是这样, 电视看起来就没

完没了, 自控力非常差。我和孩子他妈很头 疼, 打也打过、骂也骂过, 以前还采取过鼓 励+要求+奖励的形式,但收效甚微,可以 说他是"软硬不吃"。孩子他妈还曾怀疑他 是不是感统失调有多动症,但孩子思维敏捷, 语言组织和表达能力都很不错,不像感统失 调。希望老师能帮我们出出主意。



想要孩子有自控力,先营造好家庭环境

孩子写作业不自觉、自控力差确实是让家长们比 较烦心的事, 其实这都是由于孩子年龄小, 他们的 大脑机制发展还不健全, 所以不善于控制自己的思 想和行为,这也是孩子的成长特性。家长们不要过 于焦虑,给予孩子成长的空间和时间,同时,也需 要在孩子从"他律阶段"向"自律阶段"过渡期给 予帮助和指导。

首先, 家庭教育的方式很重要, 父母的放纵和 娇生惯养是造成孩子自控力差的原因之一。这样的 家庭环境培养出来的孩子容易习惯坐享其成或者由 着性子来, 玩着学, 学了玩, 随心所欲, 时间长了 就难以学会管控自己。

另外,一些家长对孩子的教育过于简单粗暴, 像强强爸爸就说,孩子不听话就会打骂孩子。孩子 在行为上也许被你一时的威力压制住了, 表面上顺 从,但内心往往不服气,才会导致一而再、再而三 的重现错误,这种方法是治标不治本。所以,爸爸 妈妈们还是要对症下药,从细微处着手,去观察、 了解孩子每个阶段的心理, 当孩子遇到事情的时候 呢,要了解事情的始末,才能想办法根治孩子心中 的本质病源。

所以, 要培养孩子的自控力家长们先要检视你 自己的教育方式有没有问题, 然后再从行为上给孩 子进行规范, 比如我们可以在孩子想看电视或者玩 游戏的时候, 提前和孩子进行协商和约定, 看多长 时间, 玩多长时间, 在我们定好的时间快到时, 提 醒孩子"时间要到了",如果孩子不能说到做到,那么,



父母可以按照约定好的, 取消孩子 这项活动的时间。如此一来, 孩子 就会在父母的提醒中学会控制自己。 另外, 还可以建立一个合理的明确目 标, 当孩子遇到困难时, 你给他鼓励, 取得进步时,你给他及时点赞 这 些都可以提高孩子对自身能力的掌 控感。当然,这些方法都需要持之 以恒,不可能一蹴而就。不过,有 种特殊情况是,确实有少数孩子自 控力差是有多动症的病因, 如果有 这方面怀疑的话, 那就要及时就医, 寻求专业医生的判断和治疗。

■科普

儿童言语功能发展经历的三个阶段 文 / 胡丽 (湖南省儿童医院康复一科)

第一阶段:从10.5-16.5个月,这个阶段儿童 的言语并没有"语言"的形式,而是用声音。第二 阶段: 过渡阶段, 约从 16.5-18 个月开始, 到 22.5 个月结束。这一阶段儿童的词汇、语法和绘画能力 得到快速发育,同时上述的语言功能类型开始组 合:表达个人功能与启发功能综合发育为学习功能,

哪些喝水习惯不健康

文 / 杨吉钱 (湖南省儿童医院放射科技师)

有些家长为了"卫生"或图方便,给孩子喝瓶 装纯净水或矿物质水。实际上这两种饮品都不适 合儿童食用。纯净水主要是以自来水为来源,通 过过滤或蒸馏把有害的物质去掉,同时也把人体 所需要的矿物质去掉了,这样不利于孩子对矿物 质的需求。矿物质水主要是在纯净水中添加一些 而工具功能与调节功能综合发展为非"学习"功 能。此外还使用语调, 降调的言语结构表示学习 功能,升调的言语结构表示非言语功能。第三阶段. 成人语言阶段,约从22.5-24个月开始。在此阶段, 许多语言功能都复合化;而且第二阶段的学习功 能发展为意念功能, 非学习功能发展为相互关系 功能;这样儿童就可以像成人那样运用语言了。

矿物质,但这些矿物质不见得是儿童发育所需要 的营养素, 因此对人体健康很难起到积极作用。 少数孩子养成了偏饮的不良习惯, 喜欢喝含糖饮 料。讨食含糖的饮料不但会增加孩子摄入的热量 久之容易肥胖症;同时也血糖增高造成无饥饿感 而影响了食欲;而且摄入高糖饮料不利于口腔的