

孩子只有“三分钟热度”怎么办

心理咨询师:多鼓励、陪伴,尊重孩子的意愿

让孩子有一项艺术特长是每个家长的期望,于是,很多家长为了挖掘孩子的潜能,投入了不少的精力,可是过了一段时间,烦恼也随之出现——孩子只有“三分钟热度”,让不少家长头疼不已。

□本报记者 姚晓晓



资料图片

1 孩子为什么总爱“三分钟热度”

家住滨河路一小区的李鹤最近为了女儿兴趣班的事愁坏了,李鹤的女儿洋洋今年4岁,前段时间,李鹤发现女儿对舞蹈表现出很大的兴趣,不论是在家里还是在外边,只要听到音乐或者看到别人跳舞,都会停下来模仿。

考虑到女儿如此喜欢跳舞,李鹤就给孩子报了舞蹈班。一开始,洋洋的兴致很

高,对舞蹈也很上心,每次去上课都是自己收拾舞蹈服和舞蹈鞋,放学回来也喜欢给家人展示当天的学习成果。看到孩子这么喜欢舞蹈课,李鹤也很欣慰。

可是,一个月后,女儿就对舞蹈课慢慢有了懈怠,舞蹈鞋被扔在角落里,上课也表现得不积极。“前几天竟然说不想学跳舞了,嫌跳舞太累,又

想学播音主持。当初那么喜欢舞蹈才给她报了舞蹈班,现在又突然想当小主持人,这‘三分钟热度’,我也不敢再给她报兴趣班了啊!”李鹤说。

采访中,记者发现,不少家长都会碰到这样的问题,刚开始,孩子有很大的学习热情,可是后来不管做什么事都是“三分钟热度”,让家长很头疼。

2 尊重孩子意愿也是一种选择

对此,记者采访了国家二级心理咨询师王焯,她告诉记者,这个年龄阶段的孩子,由于受其年龄和心智发展的局限,孩子的兴趣只会建立在“喜欢”的基础上,不会结合个人能力和性格来考虑自己是否适合学习。这种缺乏实际考量的后果必然导致大部分孩子学艺时受挫,出现对什么都是“三分钟热度”的现象。

“4岁的孩子注意力本就很难长时间集中,孩子在做自己喜欢的事情时,也会接触到其

他的新鲜事物。比如,洋洋一开始学习舞蹈就是在好奇心的驱使下,她愿意去尝试。但这种兴趣通常缺乏牢固的基础,尝试了一段时间,她没有兴趣了,甚至开始排斥这件让她曾经感兴趣的事情。这时就需要家长和老师全面配合,家长要深入地参与到孩子的学习过程中,用一种平等的方式去和他们交流,找到孩子不想继续学习的原因,及时发现孩子的一些小进步,并稍加赞扬,让孩子感受自己正在得到认可。如

果经过鼓励、陪伴,想尽各种办法后孩子还是不愿意学习,尊重孩子的意愿也是一种选择。”王焯说。

同时,她还提醒家长,在孩子做自己感兴趣的事情时,尽量不要给孩子介绍新鲜事物,不要打断孩子的注意力。在孩子选择兴趣班后,要鼓励孩子认真学习,不轻言放弃,但家长也不能急功近利,并不是学习了舞蹈就要成为舞蹈家,而是通过学习,锻炼孩子的耐心和毅力。

亲子课堂

亲子交流应避免这7个错误

近日,美国《华盛顿邮报》刊出多位心理学、教育学专家总结的家长带孩子时常犯的7个错误,值得家长反思。

错误1:跟十几岁的孩子说话,还把他们当小孩。美国临床心理学家约翰·杜菲博士表示,孩子十几岁时,家长应像对待成年人一样对待他们,对其观点即便强烈反对,也要认真倾听和关注。如果孩子顶嘴,家长应自问:“我孩子是否尊重?”“我对孩子的说话语气是否像对朋友一样?”

错误2:把与孩子谈话当任务。青少年对家长的态度极

其敏感,如果你把与其交谈当成不得不完成的任务,孩子必然能感受到且有伤害感。

错误3:总是说教。不少家长总是摆出一副高高在上的姿态和孩子说话,这样只会让你们之间的关系日渐疏远。和孩子说话要真诚,多微笑和分享。

错误4:一边听孩子说话,一边做别的事。建议家长与孩子谈话时,放下手机、工作、家务等,没有什么比听孩子说话更重要。

错误5:打断孩子讲话。孩子在和你说话时,如果突然被打断或莫名大笑,是不冷静

且不尊重的表现。倾听孩子说话时,多听少说少插话。

错误6:替孩子做选择。家长这种做法完全剥夺了孩子的自主选择权。杜菲博士表示,很多家长担心孩子犯错或走弯路,然而在成长过程中最需要不断尝试、吸取教训和总结经验。

错误7:逼迫孩子说话。为了与孩子多交流,有些家长频繁找孩子谈话。其实,家长可以与孩子分享工作中发生的奇闻趣事,孩子更可能参与讨论并提出建议,更乐于与父母交流。

晚综

宝宝餐桌

苹果甜心面包



不得不说,这款面包不仅模样好,吃起来还很好吃,特别是趁热吃,都说面包要凉透了风味才好,可是小编觉得有馅或者夹心的面包趁热更好吃呢,有着浓郁的果香味。小巧的样子,很可爱。

原料:高筋粉450克、全麦粉30克、烫种面团80克、即发干酵母6克、细砂糖80克、盐6克、蛋1个(约55克)、牛奶220克左右、黄油50克。

馅料:苹果一个,肉桂粉适量。

做法:1.高筋面粉加滚开水混合均匀,放凉后冰箱冷藏10至12个小时左右后使用。

2.除黄油以外的原料(含汤种,分成小块)混合,揉至面团光滑面筋扩展,加入软化的黄油继续揉至完全扩展阶段,放在温暖处进行基础发酵。

3.发酵好的面团取出用手按压排气,分成三个大小均匀

的面团,将其滚圆松弛20分钟左右。

4.此时,将苹果削成薄厚均匀的苹果片,待用。

5.松弛好的面团擀成圆饼,如图分切成8个小扇形的面片。

6.取2片苹果片放在圆弧侧,并在苹果片上撒上肉桂粉。

7.将尖角一端拉起翻折,同时让顶端超出底边,压在圆弧形下面。

8.用刀在面片顶部划口子,放温暖湿润的地方发至原来的2倍大。

9.发酵好的面包胚刷蛋液,撒少许肉桂粉,预热烤箱180度,上下火烘烤15分钟即可。

晚综

亲子笔记

孩子需要“培养”更要“陪伴”

□一铭

韩国有一位作家叫金圣恩,他写了一本书,书名为《培养,更要陪伴》。这本书掀起了社会上对于教育的一番讨论,特别改变了在外打拼父母对孩子的教育,影响了千千万万的家庭。当今社会,如何准确表达对孩子的爱,如何更加科学幸福地育儿呢?

望子成龙、望女成凤,是中国父母对于孩子永恒的期望。许多职场父母在外打拼,也是为了给孩子的未来多一些保证。在孩子成长的过程中,父母主要扮演两个角色:习惯的养成和情商的培养。由于哺乳,妈妈注定与孩子有更多的接触机会,孩子通过观察模仿,会形成与妈妈极为相同的习惯,而好习惯是一生用之不尽的财富。而妈妈的疼爱,能让孩子的依恋、信任、期待和希望越来越多,社会性越来越好,情商越来越高。尤其在那段没有语言的日子里,孩子通过感觉来体验一切,妈妈的陪伴会给孩子最初的心灵

一种健康的依恋。

然而,物质上的满足并不能给孩子全部的安全感。各种各样的培训班锻炼了孩子,但是从全面健康成长的角度上说,孩子渴求的不仅仅是温饱的满足或奢华的生活;他们需要的也不仅仅是对教育的“培养”,而是精神关爱和心灵的“培养”。

爱孩子,有很多种方式,陪伴是一种永不过时的爱。给孩子最简单而纯洁的爱吧!每天抽出一个小时陪伴孩子,听听孩子的心里话。只有这样,当生活上的伤害或挫折发生时,孩子才会更有信心去面对,带着家人的鼓励和爱,更加从容地接受挑战。只有陪伴与爱,才是孩子成长路上最好的正能量。

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以用文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱276339389@qq.com