

陪孩子写作业 尊重孩子意愿

让孩子在快乐中养成好习惯

文化课的学习和才艺的培养,占据了教育孩子的大部分内容,应该如何做好这两个方面的教育,让很多家长颇为头疼。近日,记者采访了一位家庭教育做得比较好的妈妈,来听听她是如何培养孩子的吧!



妈妈黄欢陪伴杨森吃读书。

□文/图 本报记者 尹晓玉

1 孩子的优秀跟好的家庭教育密不可分

黄欢是漯河医专的一名英语老师,她8岁的儿子杨森吃是一名小学二年级的学生。据杨森吃的班主任靖立鹏介绍,杨森伊是一名品学兼优的孩子,进入小学以来,不仅学习成绩一直在班级名列前茅,还担任班干部,非常有责任心。先后荣

获过“全校十佳文明少年”“优秀班干部”“十佳少先队员”“速算小明星”“背诵明星”等荣誉。“除了在学校认真学习,一个孩子的优秀跟良好的家庭教育密不可分。”靖立鹏说。

12月12日,记者来到位于市区长江路黄欢的家

中,初见杨森吃时,他正在给不到一周岁的妹妹读书。看到记者到访,这个年仅8岁的小男孩儿热情地给记者让座、拿水果,表现得落落大方,让人觉得很温暖。当时还不到晚上7点,他已经完成了当天老师布置的作业。

2 注重培养孩子的特长和兴趣

谈及自己的育儿心得,黄欢认为自己主要做到了两点,一方面是生活中按照“己所不欲,勿施于人”的原则去做,不强迫、不焦虑,给孩子充分的尊重和自由;另一方面,在孩子的学习上,她坚持陪着写作业。

“不能总将自己与孩子的关系定位在家长与孩子这个层面,总觉得父母要求的事情,孩子必须无条件执行,这样无形之中,会给自己和孩子之间添加一

道不可逾越的鸿沟。随着时间的流逝,沟通会越来越难。”黄欢说,平时她将自己与孩子之间的关系定位为“大朋友与小小朋友”的关系,尽量用自己好的一面去引导孩子,给孩子做出表率。

同时,避免将自己没有实现的愿望和目标强加在孩子身上。“可能有的家长因为孩子表现得不够优秀,总是处于一种焦虑状态,带着孩子上各种才艺班,希望孩子成为一个全才。但我觉得,世间万物,都各有特长和不

足,每个孩子也是这样。我在教育孩子时比较注重培养孩子的特长和兴趣,避免将宝贵的精力浪费在孩子不感兴趣的事情上。比如,杨森吃喜欢书法和篮球,我们就将精力向这方面倾斜,并没有赶时髦让他学钢琴等。”黄欢说,她是教英语的,现在许多孩子在幼儿园就开始把英语作为才艺去上补习班,但杨森吃到现在还没有专门学过英语,孩子的教育要看自身的兴趣,也要尊重孩子的意愿。

3 低年级孩子最好由家长陪伴写作业

说到陪孩子读书,有家长认为,读书是孩子自己的事,从小陪着学,会惯出毛病,最后发展到没有家长陪,孩子就不写作业的地步。但黄欢不这样认为,她觉得孩子刚进入小学,很多事情都不太懂,比如填空是什么意思?画线怎么划?都要家长的帮助。另外,一个六七岁的孩子并不太愿意一个人坐在房间里做作业,家长不在,他就会这里看看,那里摸摸,玩玩橡皮削削铅笔,边做边玩,不专心的坏

习惯就会养成。如果有家长在旁边陪着,孩子有了约束力,就可以安心地做作业。家长也可以在旁边做一些必要的辅导,比如画线应该用直尺,用橡皮时不要把他其他的字也擦掉了等。久而久之,孩子不仅掌握了正确使用文具和做作业的一些必要知识,一些好的习惯也因此养成了。

“为了避免孩子写作业时磨磨蹭蹭,我一直在他的书桌上放一个闹钟,让他在规定时间内完成作业,我觉得

这个方法还不错。”黄欢说,小学阶段,除了智力方面的些许差异,最重要的就是学习习惯,一个好的学习习惯会让孩子受益终生。所以,在一、二年级这个培养习惯的关键时候,家长陪孩子一段很重要。当然,在陪伴的过程中,家长不要干预太多,让孩子养成独立思考,独立收拾书包、书桌等好习惯。如果家长觉得干坐着很浪费时间,可以在孩子边上看看书,这样也可以给孩子做个好榜样。

育儿宝典

宝宝喝酸奶 这些小常识要懂

酸奶营养价值高,很多宝妈都喜欢给宝宝喝酸奶。但市场上各式各样的酸奶和乳酸菌饮料,让人目不暇接,难以抉择。那么,酸奶应该如何选?

喝酸奶是为了益生菌? 补钙才是重点

不同的酸奶添加了不同的菌种进行发酵。一般情况下,益生菌的数量要大于1亿才能在肠道中起到作用,而且肠道内本身存在益生菌,酸奶补充并非必需品;不同菌种发酵对于酸奶营养成分和益生菌活性影响不大。想要通过酸奶获得益生菌,建议购买冷链运输、低温储存的酸奶,因为它们保存了活的益生菌;常温酸奶经过灭菌处理,只保留了酸奶的风味口感,没有活性菌。

对于1岁以上的宝宝,喝酸奶更重要的目标是补充钙质,而非获得益生菌。尽管很多酸奶在营养成分表中没有标明含有钙的

成分,但奶制品是钙的良好来源,而且制作酸奶的牛奶通常品质较好,因此酸奶中钙的含量往往不低于牛奶。酸奶中的乳糖、磷和精氨酸等成分,能促进钙在肠道中的吸收,乳酸菌也有利于改善矿物质的代谢,具有增加血钙、镁的含量,减少血钾浓度等作用。

酸酸甜甜味道好? 无糖酸奶更健康

酸奶营养丰富,口感极佳,但专家表示,不能忽视酸奶的含糖量。如果宝宝有肥胖或肥胖倾向,建议食用低脂、低糖酸奶。

从健康角度而言,成人也应该食用无糖、脱脂的酸奶,这对于内分泌和心脑血管的健康有帮助。

不过,6个月以上、2岁以下的宝宝建议食用全脂无糖酸奶,此时摄入脂肪有益于大脑发育。 据《新快报》

亲子笔记

孩子受到批评后

□穆丹

晚上到家,我像往常一样和孩子聊天,了解他今日在幼儿园情况。他显得有些愤怒和委屈,“今天老师批评我了,把我的作业扔到了地上,我很生气。”“为什么扔你作业呢?”我问道。他拿着作业纸让我看,“因为我没有按老师的要求写。”“那你现在知道怎么写是对的?”“知道了。”他沮丧着小脸说,“我再也不喜欢老师了,她批评我,还扔我作业。”

看来这个刚满四岁的孩子今天在学校遇到一点挫折,他的自尊心受到了打击以至于对老师产生了反抗情绪。这在我们成年人看来是件寻常小事,却给这个小男孩带来了不小的困扰。我想到了心理学中著名的“情绪ABC理论”。简单可概括为,引发我们情绪的不是事情本身,而是我们对事情的解释和看法。我决定试着把这个理论以简单的方式讲给孩子,排解他心中的怨愤。

首先,他需要知道,做错事情、受到批评都是很正常的事,只要知道错在哪里,知道改正,就不必为错误和批评而沮丧。我告诉他:“没有谁能保证永远不犯错误,因此也没有谁永远不会受到批评。老师批评你,是为了让你知道错在哪里,为了让你进步。”他若有所思地点点头。“可是老师扔我作业了,我很不开心,我再也不喜欢老师了。”我

说:“老师批评了你,是不满意你不按要求做作业这件事,而不是对你这个人不满意,老师还是喜欢你的,明白吗?”他说:“真的吗?”我答道:“你仔细想想,老师在其他时间是不是依然关心爱护你?”他说:“是啊,老师还给我盛饭、给我盖被子呢!”“所以,老师还是喜欢你的。同样你讨厌的,只是老师扔你作业的这种方式,而不是讨厌老师这个人,你依然是喜欢老师的,是这样吗?”“对,我不喜欢老师扔我作业这种方式。”我继续说:“但是每个人都有自己的行为模式,它可能让你觉得不舒服,它却不一定是为了对付你而来的。老师有没有批评其他小朋友,别人也觉得愤怒呢?”“也有其他小朋友受批评,他们有的看起来不开心,有的并没有。”“所以啊,让你不舒服的只是老师的行为带给你自己的感觉,你没必要因为这种感觉烦恼,毕竟你知道老师那么爱你,你也爱老师,明天依旧开心地去做作业,这就够了,你说对吗?”“是啊,明天上学我还要给老师问好。”他扬起了笑脸。

我看到自信、乐观、愉悦的神采重新在他脸上绽放。

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