

不仅会唱歌说相声,还会表演脱口秀

11岁男孩“嘴皮子”功夫了得

育儿知识

据中国睡眠研究会调查 超六成儿童睡眠不足8小时

6月8日,在河南省花样少年语言比赛中,来自我市的小选手张凯程朗诵的《民族的丰碑》获得了金奖。这个11岁的小男孩从小就喜欢语言表演,不仅会唱歌说相声,还会表演脱口秀。

通过语言表演的学习,张凯程不仅变得越来越自信,学习成绩和人际交往能力也得到了很大的提升。在他成长过程中,家长有着怎样的经验和方法?6月8日,记者采访了张凯程和他的妈妈李燕。

□文/图 本报记者 尹晓玉



张凯程在家练习说相声。

1

小小少年 表演起来有板有眼

6月8日下午,张凯程刚结束比赛回到位于崂山路附近的家中。大大的眼睛,帅气的脸庞,眼前这个男孩让人不禁联想到“花样少年”这个词语。谈及参加比赛的经历,张凯程非常自信地说,他的参赛节目是朗诵《民族的丰碑》。为了这次比赛,他准备了一个多月,

每天课余时间都在练习,这篇文章的内容已经印在了他的脑海里。现场,他给记者朗诵了他的参赛作品。“我仰起头,向着远去的战争凝望,有一座丰碑,树立在一个民族的心房……”洪亮的声音,饱含感情的神情,让听者的内心不禁燃起豪迈的激情。

采访中,他还把电视剧《小

兵张嘎》中的一个片段改编成了脱口秀,表演给记者。“我就是小兵张嘎,关于我的故事可以说是家喻户晓……”通过语言、肢体动作、眼神、表情等多方面的艺术形式,充分演绎了他自己对作品的独特理解,短短两分钟的表演,仿佛小兵张嘎出现在眼前。

2

性格开朗 是班里的“开心果”

李燕说,张凯程很小就表现出一定的语言天赋,他说话的时间比周围的孩子偏早一些,而且口齿比较清晰。李燕给他念一些古诗词,他很快就能流畅地背下来。所以,从进入幼儿园开始,李燕就让儿子学习了语言表演,一直坚持到现在。

在李燕看来,语言表演是一门综合性很强的课程,能锻

炼孩子的语言、思维、礼仪、形体、文学素养、专注力、社交能力等。张凯程也取得了一定的成绩,曾多次获省市级语言比赛金奖,中国传媒大学举办的全国语言大赛银奖、金奖。

“在语言学习中,孩子也接触了很多表演形式,如:相声、脱口秀、朗诵、快板书、小话剧、音乐剧等,这些都对他的成长都很

有意义。”李燕说。

记者了解到,张凯程性格活泼开朗。“张凯程非常有趣,经常给老师和同学表演节目,会说相声、会唱歌。有时候我看同学们学习注意力不集中时,就让他给大家表演一段,他经常把同学们逗得哈哈大笑。”张凯程的老师说,他就是班里的“开心果”,大家都很喜欢他。

3

参加比赛 重在过程不在结果

谈到孩子的教育,李燕说,每个孩子情况不一样,教育方式也要因人而异。在张凯程的才艺学习道路上,李燕也走过一些弯路。李燕是一名音乐老师,在儿子四岁时,她就让儿子学了钢琴。当时学习时,别的孩子一节课上一个小时,张凯程只能学半个小时,因为他太爱动了,专注力不足,后来就不学了。几年后,当张凯程再次接触钢琴时,接受能力也快了,而且很快喜欢上了钢琴。“从这件事中,我发现培养孩子不能操之过急,过

早接触与年龄不太相符的知识,只会让孩子厌学,家长也会很累。”李燕说,要让孩子在适当的年龄做合适的事情。

而她的另外一个经验就是经常带儿子参加语言类的比赛。“我个人觉得孩子在比赛中会成长很快,变得越来越懂事,越来越贴心,而且在比赛中孩子越来越自信。但在比赛中家长一定要放松心态,不能过分追求成绩,让孩子觉得重在参与就好。”李燕说,比如,这次参加河南省花样少年语言比赛,比赛结束后成绩就出来

了,张凯程获得了金奖,第二天主办方会举行颁奖仪式。但比赛完,她就带儿子回家了,并没有等着参加颁奖仪式,就是让孩子觉得比赛是为了成长,不是为了成绩。

“学习兴趣和习惯养成后,家长会有一种‘水到渠成’的幸福。但这种水到渠成的感觉,是父母在选择面前无数次的徘徊和纠结,也是心血和精力的累积。我觉得孩子的教育培养还是要顺其自然,不能盲目地为孩子选择,选择适合孩子的,才是最好的。”李燕说。

近日,中国睡眠研究会发布《2019中国青少年儿童睡眠白皮书》。白皮书显示,约63%的少年儿童每天睡眠不足8小时,周一至周四晚上11点后仍有8.64%的中小學生忙于作业,电子产品的普及和学业压力是造成学生睡眠不足的最主要原因。

睡眠不足易患糖尿病

美国《儿科》杂志15日发表的一项新研究显示,睡眠时间少的儿童罹患2型糖尿病的风险更高。研究人员分析了4500多名9岁到10岁英国儿童的相关数据。结果显示,这些儿童上学日平均每晚睡眠10.5个小时,符合学龄儿童每天至少睡10小时的有关建议。总体而言,睡眠时间越长,糖尿病风险越低。平均每多睡一个小时,胰岛素抵抗水平下降2.9%,空腹血糖水平下降0.24%。胰岛素抵抗易导致2型糖尿病。

缺觉儿童记忆差

慢性睡眠不足对儿童学习记忆功能的损伤具有隐匿性。睡得少会影响儿童的神经系统功能,尤其是负责学习和

记忆能力的海马神经功能,导致孩子学习和记忆能力下降。

睡得晚不容易长高

生活方式对生长发育的影响也很大。现在孩子睡眠比较少,睡得很晚,这肯定会影响生长发育。生长激素在晚上10点~12点左右分泌最多,这时候如果孩子没有进入睡眠,或者没有深度睡眠,激素分泌自然达不到应有的水平,生长发育肯定就不好。

想让孩子睡得好,记住三点

1.让孩子每天保持规律的作息时间,如一致的上床睡觉及起床时间,平时和周末、上学和放假作息时间相差不要超过1小时。

2.上床睡觉之前要让孩子安静,不要进行剧烈的体育运动,不要训斥、打骂孩子以免产生情绪波动。可以洗洗热水澡、讲故事给孩子听。

3.孩子卧室内应保持安静、舒适、无灯光。不摆放电脑、电视及手机一类可能会影响睡眠的东西,不要将床作为活动的场所,如在床上玩耍、电子游戏等。

据《北京日报》

亲子笔记

陪伴孩子,要做到“五个一”

□邓鑫

陪伴在孩子成长过程中非常重要。和父母一起散步、运动频率越高的孩子,亲子关系和成绩越好,网络成瘾问题越少;和父母一起看电影、阅读越多的孩子,感恩意识越强。但生活中,很多父母只是做到了陪着,而不是陪伴,忽略了孩子的需求。

低质量的陪伴会导致孩子缺乏安全感、注意力不集中,甚至产生攻击行为。家长陪伴孩子时,要做到全神贯注,调整身心状态,理解孩子的需要,体察孩子的情绪感受,做出积极回应。要做到高质量陪伴,父母还应做到“五个一”。

每天至少一次完全没有手机干扰的对话。家长和孩子在一起时,应尽可能关掉或把手机放在一边,俯下身子,把自己放在和孩子平等的位置,温柔地看着孩子的眼睛,表达出“你很重要”“我在听”等信息。跟孩子交流时,不要急着打断,耐心听完,试着理解孩子要表达的意思。

每天至少和孩子一起大

笑一次。一起大笑是进入孩子的世界,建立亲密关系的最好方法,能强化孩子快乐的感受,使其更加自信开朗。

每天至少一次身体接触。心理学家曾做过一个实验,把小猴子放在一间房子里,里面有两只铁丝做的假猴子,其中一只身上裹上柔软的绒布,小猴子吃饱后,喜欢在裹着绒布的假猴子身边玩。这个实验提醒父母,要多与孩子身体接触,比如拥抱、抚摸或亲吻,能增强孩子的安全感。

每天至少一次放下“教”孩子的念头。家长不要总是居高临下,觉得自己什么都懂,孩子做什么都需要家长指导,每天至少要有一段放松时间,陪孩子玩。心理学家温尼科特说过:“游戏和创造是这个世界上最严肃的事情。”家长通过和孩子一起玩,可使其潜移默化地学会技能、理解知识和明白道理。

每天至少一次看着孩子的眼睛说:“我爱你,我喜欢和你在一起!”爱就要说出来,孩子才能直接感受到,被爱滋养的孩子能传递出更多爱。

征稿

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