

因此,我也希望有更多的父母早日意识到这一点,时时、处处关注孩子的成长,懂得分享他们的成就感,充分肯定孩子的每一点进步,从而激励孩子们树立强大的、坚不可摧的上进心!

给孩子的成长“留白”

钟芳

上周末,陪儿子参加围棋比赛。跟旁边的一位妈妈聊天,被惊呆了。她家孩子刚上小学二年级,就已经报了10个课外兴趣班,有钢琴、围棋、英语、国画、运动等等。从周一到周五,孩子每天晚上都排得满满的,周末还要每天上两三门。孩子忙,大人也跟着一起忙。

我问她:“报这么多课外兴趣班,孩子愿意吗?”这位妈妈说:“刚开始似乎都感兴趣,但他很快就产生了抵触心理。可是不愿意也得学啊,现在社会竞争这么激烈,要是没有什么特长,对他升学就业可不好。”

毫无疑问,对很多父母来说,都希望自己的孩子多才多艺。但是如果孩子只有学习,没有生活,这样的教育其实是缺位的。我认为,优秀的父母要拥有一种放空智慧,要学会多给孩子的成长“留白”,放手让他们做些自己喜欢的事,哪怕发发呆也行。也许,相对宽容的环境更能让孩子们自由发展,施展才华。

我家邻居是一位音乐教师,她对女儿的教育就采取的“放养式”,她每天都会带着女儿在小区玩,任由她奔跑跳跃,感受身体的

能量。如果孩子对草地里的虫子等产生兴趣,她就会耐心地蹲下来陪着孩子一起观察。周末或者假期,她常带孩子去郊外接触大自然、去动物园游玩,从不强求孩子上各种培训班。孩子5岁的时候,她发现女儿对音乐感兴趣,便培养她弹钢琴、弹古筝,鼓励孩子学习自己感兴趣的东西。还时常在家里开小型的家庭音乐会,爸爸报幕,妈妈伴奏,爷爷奶奶啦啦队长,让孩子展现才华。孩子乐在其中,小脸上总是洋溢着灿烂的笑容。

在中国画艺术当中,有一种很高明的创作手法,那就是留白,让画中流淌一种生动的气韵,起到以无胜有的效果,给人以美的享受。我觉得,这对于我们的家庭教育很有借鉴意义。在孩子成长的路上,懂得适度“留白”的父母会更多地了解孩子,尊重孩子自然成长的规律,让孩子有足够的机会去体验、探索和思考,并在此基础上让孩子逐渐建立自信,从而进一步形成独立健康的人格、健康的心理。自由而肥沃的土壤里,只要撒下一粒充满生机的种子,就会生根、开花、结果……

时光飞逝,伴随着四季的交替轮回,女儿,你已经慢慢地长大了,从一个每天要奶奶抱着唱“摇篮曲”的婴孩成为了一个每天一从学校回来,就先在书房里写作业的小学生了。

女儿,你很聪明,你在一岁零一个月的第三天便开口说话了,听着你稚嫩的童声第一次喊出“妈妈”时,我心里乐开了花,那简直是世界上最美妙的声音。过了两三天,你又喊出了“爸爸”,我的心里甭提有多开心了。

你三岁时,我听说小孩子在那时是培养记忆力的关键期。于是,我从书店买来了《唐诗三百首》,想让你从一些朗朗上口的绝句和乐府诗入手,练习背诵唐诗。你真的很聪明,用了不到几天,便能背诵《静夜思》《鹿柴》《寻隐者不遇》等好几首唐诗了。而且,都不用我催,你没事儿还会缠着奶奶教你背新的唐诗。

等到你上了小学,老师也很喜欢

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com 3369157249@qq.com

呵护孩子的成就感

钱国宏

喊道:“爸,妈,你们快看,前面就是我认养的绿地!”我和妻子顺着儿子手指的方向看去,果然在离我们不远处,有一块绿茵茵的草坪。我们走近了一看,绿绿的草,长得非常壮,细腻而匀实,没有一块“斑秃”。绿地管护得也非常洁净,没有一片纸屑和一根草棍儿。旁边的树上还挂着一块小牌子,上面醒目地写着:“小草怕疼,请您别踩!认养人:钱小豪。”

“儿子,你的绿地管理得不错呀!”真没想到儿子居然管理绿地这么上心!我和妻子齐声赞叹。儿子的双眸瞬间亮了起来,脸上也浮起了开心和欣慰的笑容:“当然啦,我一周末护理三次呢!”按照儿子的提议,我们一家三口还在绿地旁合了影。

回家的路上,儿子滔滔不绝地讲着护理绿地的“知识要领”。看得

出,儿子今天特别高兴,因为我们欣赏了他的“杰作”,并肯定了他的成绩。我们仅仅一句“肯定”,就给儿子带来了这么大的快乐,这是我始料未及的。想想我之前的做法,心里还真是有些惭愧。

从那以后,我开始特别关注儿子生活中的各项“战果”了,并及时地给予肯定和表扬——我和妻子下班回到家,看到儿子从超市买来的青菜,这可是儿子第一次独自完成“采买”呀!我们及时给予了表扬;儿子参加了区少儿绘画大赛,他画的《晨读》获得了二等奖。儿子举着证书和画作跑回家,我们全家人在一起,一边分享着儿子的快乐,一边欣赏儿子的杰作,指出其中的优点和不足,儿子认真地听着。

前些日子,因为放暑假,儿子还去了农村的姥姥家,养了一群小

鹅。两周后他打来电话,让我们去看他的小鹅。于是,双休日,我和妻子便一起赶回去,陪儿子一起放鹅,还用手机拍了很多他放鹅、给鹅饮水的照片和视频。儿子自始至终都笑容满面,乐得跟过年似的。

通过这些事,我逐渐地认识到,作为家长一定要细心地呵护孩子的每一个、每一种成就感,并懂得分享他们的成就感。如果家长老是忽略或没有意识到这一点,对孩子在成长过程中取得的点滴进步不闻不问,视若无睹。时间一长,孩子心中的上进之火便逐渐熄灭了,这对孩子的成长是一种沉重的打击。因此,我也希望有更多的父母早日意识到这一点,时时、处处关注孩子的成长,懂得分享他们的成就感,充分肯定孩子的每一点进步,从而激励孩子们树立强大的、坚不可摧的上进心!



陈惠芬
学会等待

教育是一种等待。就像茧虫已裂缝,蝴蝶正在痛苦地挣扎,如果有人拿起剪刀把茧剪开,帮助蝴蝶脱茧而出,但蝴蝶却因身体臃肿、翅膀干瘪,根本飞不起来,不久还会死去。蝴蝶必须在痛苦中把翅膀练强壮了才飞得起来,脱茧过程必须自己完成,必须等待。教育孩子也必须遵循规律,必须经过多次从感受、体验、实践到反思、理解、领悟的过程,甚至无数次循环往复才能逐步实现目的,也要学会等待。

一次我带着6岁的女儿在院子里散步,女儿手里拿着酸奶,兴奋地左奔右跑。突然,她一不小心被藤蔓上长满小小硬刺的葎草缠住了右脚,甩了几下也摆脱不了。这时,我看女儿很机灵地用左脚去踩住藤蔓,右脚试着往上提,结果还是不行。我站在一旁,丝毫没有去帮忙的迹象。女儿见状,吼道:“妈

妈,妈妈,你快来帮我一下。”我对女儿说道:“你再努力试试看,妈妈相信你可以的。”于是,我见女儿再次弯下腰,先是用左手使劲拽着藤蔓,又把酸奶换到左手,用右手再去使劲拽,拽得小脸通红,还是没能拽掉。我又微笑着对她说:“宝宝真棒!宝宝一定行的!宝宝加油!”女儿看了我一眼,把酸奶放到地上,两手一起拽,可是还是不行。后来,女儿似乎发现了什么,她不再乱拽了,而是拎着藤蔓的一头试着向反方向绕,不一会儿脚就从藤蔓中“逃离”了出来。我连忙给她鼓掌,并伸出了大拇指。女儿红着脸得意地笑了,轻轻地拿起地上的酸奶,欢笑着继续向前奔去,那笑容似乎比任何时候都灿烂。

教育家卢梭曾说:“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。如果我们打乱了这个秩序,

我们就会造成一些早熟的果实,它们既丰满也不甜美,而且很快就会腐烂。”如果我一开始看到女儿遇上麻烦就去帮她,固然能简单地解决问题,但却取代了孩子的坚持、责任与孩子思维的火花。久而久之,孩子以后只要遇到问题,就会养成动辄找大人帮忙,轻易放弃挑战的习惯,而不是去主动承担责任,去思考,去尝试,去坚持,去学会自己解决问题,甚至一遇到问题就大哭大闹,像那只“受助”的蝴蝶一样,永远“飞”不起来。

有时候,家长的手袖旁观实质是一种温暖的等待。安静的等待,其实是比代劳更智慧的教育。每个孩子都有自己的成长期,需要做父母的怀着一份美好的期待,静静等待并陪伴着他们慢慢成长,相信父母的耐心等待一定能收获惊喜。

写给就要读小学的孩子

葛鑫

亲爱的孩子,今年九月,六岁的你就要进入小学了,踏上漫漫求学路,开始属于自己的奋斗历程。一想到你稚嫩的小身板就要独自去面对风雨和挑战,妈妈心中便会百感交集:有期待、有喜悦、有彷徨、有紧张,甚至还有点淡淡的失落。

我亲爱的孩子,妈妈生产的阵痛依稀还像在昨天,那个闭着眼睛吸奶的小孩转眼却已经六岁了。还记得有一次你发烧两天一直不退,妈妈整宿整宿地不眠,独自抱着你小小点的身躯,不停地用毛巾给你降温;还记得你刚上幼儿园时的那几天,听到你哭喊“我要妈妈,我不要上幼儿园”,妈妈的心里满满都是忧伤……

我亲爱的孩子,往事历历在目,六年的光阴,你已从一个嗷嗷待哺的小婴儿,成长为了一个坚强的小男子汉,开始有了自己的小伙伴、朋友圈,不久后,你还会有新的老师、同学,还会交到新的朋友,学到新的本领。九月一号,是个亲切而神圣的日子,这一天,你将和许多小伙伴一起,背着书包去上学。孩子,妈妈



想要告诉你,小学和幼儿园是不同的。在小学,没有老师会照顾你们的日常生活,你也不再有那么多玩乐的时间,还会有比幼儿园严格的纪律,会有各种各样的作业,但是,在那里,你会学到更多的知识和本领,会变得越来越优秀。妈妈相信你会很快适应这一切,但在这里妈妈还是要交待你几件事。

孩子,上了小学,你就是大孩子了,你首先要学会更好地和人交往,对老师和同学要有礼貌,要更加懂得忍让和包容。现在你或许还不能明白,但以后你会慢慢明白,当忍让时则忍让,以宽容之心对待他人,是一个具有良好思想修养和道德情操的表现。其次,我希望你要记住,学习是你自己的事,所以你一定要养成良好的学习习惯。人在什

么阶段就要做好什么阶段应该做的事,学生时代就要做好学习这件事,不然你整个的学生时代就会被浪费了。我不会拿你去和别的小朋友比,你只要努力做好自己就够了。妈妈也会陪你一起度过这段极具挑战的日子,为你的成长喝彩。

孩子,就像龙应台说的:“我要求你读书用功,不是因为我要你跟别人比成绩,而是因为,我希望你将来会拥有选择的权利,选择有意义、有时间的工作,而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义,你就有成就感。当你的工作给你时间,不剥夺你的生活,你就有尊严。成就感和尊严,给你快乐。”

我亲爱的孩子,勇敢地去开始你的新生活吧,妈妈的爱与温暖永远陪伴着你。



什么样的运动有利于长高?

经常有家长问:“运动对孩子的身高到底有多大影响?”“哪些运动能促进长个?”身高60%由先天遗传基因决定,40%受到后天营养、睡眠、运动、内分泌、心情等因素影响。其中,运动对孩子长高有重要作用。

人是怎样长高的?骨骼生长时也在不断重新塑造,大面积骨骼被破坏和吸收,并不断再形成。骨骼最后的形状不仅取决于其长度和宽度,也依赖于肌肉的牵拉力及邻近组织的位置。骨骼在达到成年大小和形状后,仍然需要不断地重新塑造,从而变得更加坚实。因此,家长不仅要注意孩子的骨骼生长,还要通过增加体育运动提高其骨骼质量。

孩子长个有三个关键期。人有三个身高速增长阶段,即婴儿期、儿童期和青春期。青春期是最后的长高机会,因为婴儿期、儿童期长个受影响时,只要及时纠正影响因素,最终还有追赶生长的时间,甚至有可能赶超同龄小伙伴。青春期,孩子的骨骼逐渐接近完全愈合,追赶生长的能力受到限制,一旦错过这个增高的最后黄金期,悔之晚矣。

运动确实对长高有好处。1.运动对骨骼有良好的刺激作用。可促进软骨板的软骨细胞增殖、骨化、促进骨骼发育,帮助长高。经常运动的孩子,身高比不爱运动的高2~3厘米。只要对膝关节、踝关节和脊柱有较大刺激的运动,比如篮球、游泳、爬山、跑步等都对长高有促进作用。2.运动促进钙吸收。运动后,生长板会受到刺激,这种刺激导致钙吸收更强,进而有助于骨骼发育。特别是孩子在户外运动,多晒太阳,特别有利于钙吸收和骨骼增长。3.促进生长激素分泌。运动后,生长激素分泌增多,锻炼能增加新陈代谢,增强机体防病能力,预防肥胖。4.有利睡眠。运动能促进睡眠,夜间是生长激素分泌的黄金期,高质量的睡眠有助骨骼发育。所以,家长要多让孩子进行户外运动,将长高潜能发挥到极致。

什么样的运动有利于长高?不少人有这样的误区:练体操、举重容易压得孩子不长个。其实,举重、举哑铃、竞技体操等静力型运动,如果运动适当可以促进骨骼生长、身高增长。但必须有教练指导、方法得当,以防止骨骼受伤、影响骨骼发育。动力型运动,如田径、游泳、球类等运动对长个特别有利。孩子的骨骼系统比较软,长期局限于一种运动,容易导致骨骼发育不平衡。所以,建议进行全面锻炼,多做伸展肢体、弹跳等运动,适当做些力量练习,可促使全身各处软骨新陈代谢处于相对旺盛状态,令全身匀称生长发育。

为大家推荐一些长个运动:弹跳运动,如跳绳、跑步、跳远等有助四肢发育;伸展运动,如单杠、体操等有助骨骼伸展;全身性运动,如篮球、羽毛球和游泳等,有助全身骨骼伸展和延长。需要提醒家长,18岁以下孩子不宜参加体力消耗过大的运动,运动量宜循序渐近。研究发现,运动不当或运动量过大,反而会使生长激素分泌量减少,影响长个。建议每周运动4~5天,每次30~45分钟为宜。

(据人民网)