

教育好孩子,首先要做孩子朋友

都重阳

一些父母会有这样的体验:自己苦口婆心教育孩子,有时竟抵不上孩子的同学或朋友的一句话有用。

其实,无论是成年人还是儿童,心里都有“敌我友”之分。只是成年人和孩子们对“敌我友”的理解不同,因此划分的“准则”也不尽相同。孩子们眼里的世界是很单纯的,区别好人与坏人就像区别小白兔与大灰狼一样简单。孩子们认为,好人就是和自己一起玩、赞同自己的人,坏人(或者说是“不好的人”)则是不与自己志同道合或是使自己不快乐的人。如果我们能够清楚地理解孩子这一心理,就会哭笑不得地发现,有些父母在孩子眼里正

是可以划入“坏人”“敌人”那一类!这算得上是一种情感对峙,而正是这种情感对峙,是家长教育困难或教育失败的重要原因。

记得我的孩子上幼儿园时,我曾因为老师向我反馈他在课上的问题而责备他。而后来我发现,孩子其实在其他方面的表现以及在家时的学习情况都很好,唯独学习这位老师教的课时“接受力”最差。我心里有了个推论,孩子会不会是与老师之间有情感对峙,而影响了自己对其所传授的知识在接受。由此使我认识到:理智性较强的成年人都偏好接受与自己心理距离较近的人的想法和建议,何况是依靠直观

感觉判断喜好的孩子。要求孩子们充分理解父母和老师的主观愿望,并理智地接受他们无差别的教育方式,实在是过于苛刻的。要使教育有效,使孩子们能心悦诚服地接受来自父母和老师的教导,只有一个办法:跳进孩子们的“战壕”——做孩子朋友!

做孩子朋友,就是尊重孩子的意愿和选择。即要让他们知道什么不该做,也要尊重他们的自尊心和选择的权利。有一位幼儿园的特级教师曾告诉我,她从来不用命令的口气告诉孩子们该干什么了,而是在吃饭的时候笑着问他们:“吃饭前应该怎么样?”“洗手!”于是,洗完手的孩子就会高

高兴兴地围坐一圈等着开饭。而在午睡时她就会问:“小朋友自己脱衣服还是老师帮你们脱衣服啊?”“自己脱!”于是,脱了衣服的孩子就会像小泥鳅一样钻进自己的被窝。再任性的孩子,也从来不会和她对着干,因为她给了孩子们选择的权利,维护了他们的自尊心。

做孩子朋友,就是要看见孩子眼里的世界,换句话说就是:有时要用孩子的眼光观察周围的事物,这样才能理解孩子心里的感受。有一位年轻的母亲曾这样讲述她一生难忘的体验:有一次她正忙着洗衣服,六岁的小女儿高兴地喊道:“妈妈快看,下雨

了!”她抬头看看窗外,天很阴沉,雨点啪啪地打在玻璃窗上,她正准备呵责女儿:“下雨有什么好的,没见妈妈在洗衣服吗?”但她忽然发现了女儿欢快而好奇地看着窗外的眼神。接下来她所做的是:关掉洗衣机,给自己和女儿换上了雨鞋。母女俩跳跃着跑到院子里,感受着凉凉的雨滴亲吻皮肤的感觉。她看见女儿是那么的快乐,自己也觉得很欣慰。晚上女儿搂住她的脖子轻轻地说:“妈妈你真好,我告诉你一个秘密好吗?……”女儿已将她视为志同道合的朋友了。

做孩子朋友,就是要和孩子平等相处,这样孩子才会认同你、接受你。



孩子生长发育要重视体脂率

在孩子成长发育过程中,家长们往往只关注孩子们的身高体重变化。然而相关研究显示,与体重正常和脂肪正常的儿童相比,体重消瘦和体脂含量低的儿童发育不良(包括认知、语言、社会情绪、运动发育和身体发育等)的可能性最高,其次是体重正常但脂肪含量低的儿童。所以体脂对孩子的重要性不容忽视。

体脂率是指人体内脂肪重量在总体重中所占的比例,反映了人体内脂肪含量的多少。很多人都知道,当体脂率过高时,可能会引发内分泌系统的疾病,甚至并发高血压、高血脂症、动脉硬化、冠心病、糖尿病、胆囊炎等。所以不少家长闻“脂肪”色变,但实际上体脂率过低同样会引发健康问题,尤其是在儿童早期发育阶段,脂肪在大脑发育和大脑能量代谢中起着至关重要的作用。

此外,不少家长往往将体脂率与体重划上等号,认为只要体重较重,脂肪就会多,然后盲目让孩子减肥。实际上有些孩子体重虽重,可若肌肉含量高,脂肪也不一定不超标,盲目减肥可能会导致体脂率下降,影响发育、健康。所以为了更准确地评估孩子的健康状况,除了身高体重,家长也要关注孩子的体脂率。目前为止针对不同年龄段儿童体脂率还没有统一的标准,且直接测定体脂率的方法并不多,往往采用非直接的体脂预测法,比如体质指数(身高/体重²)、皮褶厚度、腰围。家长可以通过这些方法对孩子的体脂率做一个初步的估算,然后结合医生的建议来判断。

如果孩子消瘦、体脂率明显偏低,那么日常饮食中要重视脂肪的摄入,尤其是不饱和脂肪酸的摄入,如瘦肉、禽类、鱼类、全脂奶蛋类、坚果等。针对体脂率偏高的孩子,首先要控制饮食,避免进食过多的高油脂、高糖的食物,另外就是加强体育锻炼,通过运动促进体内脂肪的代谢,降低体脂率。

(《生命时报》田明达 吴珏)

「哄」孩子的艺术

王立

同事风不无担忧告诉我们,她的儿子小杰不爱做作业,哪怕是教育很多次后,他仍然我行我素,总是要等到睡觉前才将作业潦草塞责地完成。风向我们大倒苦水,同办公室的“育儿专家”玲则向她解释道,孩子幼年习惯的养成比学到具体的知识更重要,而习惯的养成需要长辈耐心地诱导,也就是我们通常所说的“哄”。

我提到民间的那句俗话“孩子要哄,泥鳅要捧”,大家都说这句话很有道理,还举出了很多例子。

我也见证过这方面的成功案例。我姐姐有一对双胞胎女儿小兰和小云,上小学的时候,由于学校离家较远,中途还得经过一个宽阔的台沟堤,很多小朋友放学后总爱在堤坝上逗留玩耍,甚至出现过小朋友掉入水里的情况。那时,姐姐实在抽不出时间去学校接她们,她又非常担心两姐妹在回家路上因逗留玩耍遇到危险,情急之下地想到了一个“哄”孩子的办法:她知道孩子们放学回家时已饿坏了,就准备了一些孩子们特别爱吃的小菜,等孩子一回到家,就端上来让孩子们先吃点。之后,两个孩子每次放学后都径直回家,不再在路上驻留,一段时间后,孩子们就养成了放学后不在路上逗留玩耍的好习惯。

同事秋也讲述了自己的经历,她的儿子以前听讲总不专心,开家长会的时候,各科老师都找到她,交流她儿子上课不听讲的问题。面对这种情况,她没有粗暴地训斥责骂孩子,而是认真地和孩子交流思想,最后约法三章,若一周之内各科老师反映他上课听讲认真了,自己就满足他一个小愿望,若一个月听讲都认真,就满足他一个较大的愿望,若一个学期听讲认真,就想办法满足他一直以来去看海的心愿。在“哄”的过程中,儿子养成了上课认真听讲的好习惯。

风听了我们的话后,好几天都在琢磨如何去“哄”孩子。她和孩子谈心,揣摩着孩子的心理活动,终于,她大致弄清孩子的想法,然后开始分阶段实施“哄”的教育工程。

过了一段时间,风哼着小调儿走进办公室,带来一大包零嘴犒劳办公室的兄弟姐妹,她欣喜地说,儿子完成作业很自觉,老师还说作业完成得相当认真哩!“哄”孩子也得懂艺术,还要讲策略,风喜不自禁地说。



教育孩子不宜“高嗓门”

颜克存

后来,我和妻子把电话打回去,儿子也不那么想接了,每次都是草草地说几句就跑开了,有好几次还是孩子奶奶强行把他拉到镜头前,而且他还表现得极其不耐烦,甚至对奶奶提高嗓门儿大吼大叫。看到儿子有如此不良行为,这让我们和妻子非常担心,于是我们决定专程回去,看看究竟怎么回事。

刚回到老家时,儿子看我和妻子回去了,显得非常高兴,又是给我们讲他的玩乐事,又是帮我们提东西,还把奶奶给他买的糖果从裤兜里拿出来递给我们吃,完全和我们在视频里看到的判若两人,一时让我以为自己太过敏感了。

直到中午吃饭的时候,母亲把饭菜都端上了桌,大家围坐在桌上正准备吃饭,妻子看儿子刚玩完泥巴没洗手就直接开吃了,便想要拉着他去洗手,谁知儿子提高嗓门吼了一声:“不去,你烦不烦啊!”我和妻子目瞪口呆,一时竟不知道该如何处理才好。

看儿子对妻子如此吼叫,我有些看不下去,但又没好意思当着那么一大桌子人当场收拾他,于是我起身拉着他去了厨房。在厨房里,我把儿子批评了一顿,给他指出了错误,还问

发现孩子缺点中的闪光点

桂孝树

过来吗?事实上效果并不好。这会让孩子意识到他有多么地差,他的自我价值感会下降,会产生强烈的自卑感。孩子在强烈的自卑感控制下,他会表现得畏缩,胆小,没有自信,他的积极性不能被激发,他的生命能量不能释放出来。因此,我们要用全面的眼光看待孩子,不能只从缺点中挑错,而是从缺点中发现闪光点。

孩子有些胆小,我曾带孩子去询问专家寻求解决办法,专家让我换个思路:“胆小也可以是优点,孩子不过是非常谨慎罢了,而谨慎的人一般都很可靠。”于是孩子问道:“那勇敢难道是缺点?”专家说:“勇

敢也不是缺点。勇敢是一种优点,而谨慎是另一种优点,是少出事故的优点。”听完专家解释之后,孩子不再为自己胆小而忧虑,慢慢地把缺点变成了优点。还有一些孩子爱标新立异,从另一面来看,是有创新意识;有的孩子爱管闲事,换个角度来看,是热心肠;有的孩子爱顶嘴,改变方式来看,是思维敏捷,有主见,有思想;有的孩子做事磨蹭,可能是认真仔细。所以,要从缺点中发现闪光点,缺点往往能转化为优点。

同事家孩子从小马虎、粗糙,不细心,总是一副对什么都无所谓的样子,简直就是马大哈。同事一直把孩子的不好习性当作一种缺点,随着年

龄的增长,现在同事家孩子粗枝大叶的毛病改了许多,对周围事物也渐渐关心起来了。而保留下来的宽容、豁达却让他十分得益——不与人斤斤计较。他在学校里脱颖而出,虽然他年龄最小,却能在班级选举中以全票当选班长。

是啊!家长要善于发现孩子缺点中的闪光点,鼓励或帮助孩子发展那些闪光点,将其升级、巩固成优点,把优点发挥好了,成功的几率就高了。

处理孩子的缺点要多方面着手,第一,把缺点一分为二,掰开来看,从缺点里找到积极的一面,也就是闪光点。第二,把闪光点转化为优点。

做一枝“出淤泥而不染”的荷

郭建军

亲爱的儿子:

你好!

时间过得真快,你出生仿佛还是昨天的事。

“天凉好个秋”,你出生在景色宜

人的秋天,老爸也因此更爱秋天。不是有人说秋天比春天更纯真、比夏天更热烈、比冬天更深沉吗?

儿子,我想对你说,老爸永远忘不了你出生时的情景:那一天,我骑着一辆破旧自行车送你腆着大肚子的妈妈去上班。上午10时许,得知你妈腹痛不止已被同事送往医院,我急急跑到产房门外,终于聆听到你降临人间的哭啼声,亲身体会到初为人父的喜悦……

儿子,令老爸颇感欣慰的是你的乖巧听话、好学上进。读小学时,被评为学校“优秀少年”;进入团场中学后

虽然成绩不拔尖,但总在不懈努力,奋力追赶。

儿子,我想对你说,你是好样的!“惟其艰难,方显勇毅;惟其磨砺,始得玉成。”你在成长的道路上遇到了许多坎坷,但你总能勇敢面对。老爸把你的不易看在眼里、疼在心里,可是儿子,历经风雨方能见到彩虹,爸爸不能永远为你遮风挡雨。

儿子,我想对你说,我和你妈妈都是工薪阶层,没有多少“财富”送给你,只能送给你“两千万”:千万要胸怀大爱、崇德向善,要热爱祖国、热爱人民、热爱大自然,善待自己,善待家



人,善待同事,善待所有正直善良的人;千万要加强学习、提升素质,一个人只有勤奋学习,才能“开茅塞、除陋见、获新知、增学问、广见识、养心性”。希望你在这个喧嚣纷杂的世界,不失本真,远离浮躁,做一枝“出淤泥而不染”的荷。

爱你的爸爸

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、身份证号、银行卡账号、开户行地址,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com



我想对你说