

## “亲子戏”：暑假上演正当时

父母是孩子的第一任老师,家长的一言一行深深地影响着孩子的成长。

时值暑假,孩子们的时间较为充裕。家长不妨选择与孩子一起做做“亲子功课”,增进亲子关系,帮助孩子成长。

**亲子舞蹈:健身交流两不误**

每到暑期,很多家长选择把孩子送到舞蹈班去学习。有的家长希望孩子通过学习舞蹈塑造体形、培养气质;有的家长希望孩子能走专业路线,成为专业舞者;也有的家长则希望孩子通过跳舞强身健体。

但是,一名家长的职责绝不仅仅是为孩子交钱报班这么简单。“家长对孩子所学项目的重视与否,在很大程度上决定了孩子的进步空间。”洛阳市星光国标舞培训学校校长马晓华说。

在执教过程中,他发现那些受到家长关注的孩子,进步得更快。“现在,不少家长选择和孩子一起学习舞蹈,他们还会与孩子相互‘切磋’。有的家长甚至已经成为‘半专业’的国标舞评委。”马晓华说。

来看这样的场景(如图):妈妈和女儿一起舞蹈,或认真地为女儿纠正舞姿,多么温馨。跳舞结束后,家长还可以与孩子互相交流对音乐的理解和对舞蹈的感悟,激发孩子学习舞蹈的兴趣。

亲子舞蹈也有需要注意的地方,比如家长应多鼓励孩子,帮助孩子树立自信心;遇到问题与孩子商量着解决,切不可急躁。

**亲子游:旅行中的“十万个为什么”**

与孩子一起旅游,是暑假重要的亲子活动之一。但是,合格的亲子游并不只是带着孩子爬爬山、趟趟水。家长应该学会让孩子“带着问题去旅行”,增加与孩子的交流沟通,拓宽孩子的知识面。出游前,家长应先做足功课,了解目的地的风土人情、文化历史,并讲给孩子听。游览景点时,家长应



结合实例为孩子进行讲解,必要的话可以请一位专业导游。

旅行结束回到家,家长可以适时地询问孩子一些问题,加深孩子对景点的印象;还可以让孩子做个小导游,为家人或朋友介绍旅游景点,锻炼孩子的口头表达能力;或者让孩子写一篇日记,锻炼他的写作能力。

如果家长的一些提问孩子解答不了,家长也不要着急,可以尝试与孩子一起寻找答案,或是鼓励孩子独立寻找答案,如查询相关书籍、使用网络搜索引擎等。

“家长要有意识地让孩子学会亲近大自然,感受大自然的美好,带着问题去接触自然,孩子会成

长得更快。”从事多年教育工作的新安县教育局原副局长许建国说。

**亲子阅读:与孩子一起陶冶心灵**

书籍是人类进步的阶梯,家教专家胡社功认为:“良好的阅读习惯是成功的一半。”家长可以利用暑假较为集中的时间,与孩子共同阅读书籍,培养孩子的阅读习惯。

阅读习惯的培养应首先从兴趣入手,家长可以尝试发现孩子的兴趣点,如果孩子喜欢历史,就可以让孩子阅读历史类的书籍。

如果孩子对读书十分抵触,家长则可以采用一些小技巧来吸引孩子的注意。比如,家长可以选择一本情节比较生动的故事书,挑孩子在身边的时候,自己先读。读到比较好笑的情节,家长可以笑出声来;读到优美的段落,则可以朗诵给孩子听。

当孩子有了阅读的兴趣后,接下来,家长就着手培养孩子的阅读习惯了。

每天晚上7点~9点,是阅读课外书的黄金时段,家长可以选择与孩子一起阅读。一般来说,习惯养成的周期是21天。坚持21天后,孩子就会习惯在每晚的7点读书。

读书时间的长短,应根据孩子的年龄作出调整。小学低年级的孩子,阅读时间应在30分钟左右;小学高年级的孩子则可以阅读1个小时;中学生的阅读时间可以定为1小时~2小时。

每天读书后,家长还应与孩子交流读书感悟,比如询问孩子对书中哪一部分印象最深;如果孩子写这个故事,他会怎么写等。

如果孩子表现很好,家长可以给他适当的奖励;如果孩子出现厌倦情绪,家长则应该与他交流,看看是不是读的书不合孩子胃口或是读书时间不合适。

在亲子关系中,父母的言传身教将影响孩子的一生。这个暑假,让温馨的“亲子戏”火热上演,让原本高高在上的家长,成为孩子的铁哥们儿、好姐妹吧。

## 暑假生活百分百·网络篇

□ 市实验小学 张小华

## 远离网瘾不是远离网络

暑假已经到了,很多开通了宽带的家长都在为假期如何管孩子发愁。家长既想让孩子通过网络学到知识开阔眼界,又担心有害信息危害孩子身心健康,还有的家长担心孩子沉迷于网络。我结合多年从事信息技术教育的经验,谈谈利用网络培养孩子的优势以及怎样避免孩子染上网瘾。

**网络教育的优势**

互联网最重要的是对青少年创造性、平等意识、主动参与和探索精神的培养,是青少年成长的一种宝贵的资源,而这种资源,在与电视、广播、报纸、书籍等媒介接触中,青少年得到的非常有限。

与互联网相比,文学读物是一种独享,电视是一种被动观看。这些媒介缺少参与,缺少交流,也缺少探索。网络中的碰撞和交流,能促使孩子更充分地认识社会和自我,认识文化环境对于自己生活的意义,使青少年具有较强的独立性并能较好地适应社会发展。

有些家长只关心使用计算机是否能提高学生的成绩,这种想法太片面。在孩子成长时期,让孩子有一个准备接受新知识、新技术的心理状态,比获得某种知识更重要。

**网络是如何诱导孩子上瘾的**

网络给孩子们带来了想象空间的同时,也给欲望的膨胀开拓了一片沃土。在号称“没有边界、没

有局限、没有规则”的网络世界,学生摆脱了传统社会的管理与控制,有一种“特别自由”的感觉和“为所欲为”的冲动,学生在享受网络带来的新鲜与刺激的同时,有可能沉溺其中而不能自拔,从而染上网瘾。

那么,什么是网瘾呢?可根据以下“诊断指标”来判断孩子是否有网瘾:

1. 接触量过多。平均每日接触8小时以上。
2. 不加选择地上网漫游。没有明确的目的,但就是不愿意停下。
3. 除了上网,对其他活动一概不感兴趣,尤其是对与人交往不感兴趣,上网成为最好的精神寄托。
4. 在现实生活中常常表现得懒散、麻木和消极。不服家长管教,比以往爱发脾气。
5. 有较为严重的抑郁症状,比如出现自残、自虐倾向,出现厌世情绪。

**假期怎样预防孩子染上网瘾**

暑假为了预防孩子染上网瘾,家长可以从以下几个方面着手:

1. 假期一开始就和孩子共同制定一个作息时间表,引导孩子遵循生活规律。有了良好的生活规律,就可以有效地预防上网成瘾。
2. 严格控制孩子一天内的上网时间,让孩子在不影响自己正常生活、学习的情况下使用网络,比如一天不超过两小时。

3. 家长可以向孩子推荐一些好的儿童网站。如童网、中青网、雏鹰网等。孩子们有了自己喜欢的网站,看自己喜欢的内容还看不过来呢,就没有时间光顾成人的网站了。

4. 假期孩子生活枯燥,精神空虚是染上网瘾的主要原因,因此家长应该尽量抽出时间带孩子走出家庭,走向自然,多参加一些户外活动,同时注意培养孩子广泛的兴趣爱好,比如郊游、游泳、打球、练习书法绘画、下棋等。

5. 家长应该经常检查孩子的连线记录,以便了解孩子是否浏览过不应观看的网页;或可选择启用浏览器中的分级警告器,以远离这些信息;注意孩子在网络聊天室或留言板与他人的互动,尽量不要让孩子与网友会面。

6. 家长应以上网为契机有意识地对孩子进行人格教育。要根本杜绝迷恋网络对孩子的影响,主要应该依靠对孩子心理素质的培育,要明确地告诉孩子,相信他是一个意志力的孩子,不会成为网络的奴隶,对孩子能够按计划执行的举动要及时赞扬,切忌因孩子一时的迷恋而全面否定孩子的自觉性。

如果家长已经做了努力,孩子还是迷恋网络,这时不能用打骂等武断的方式来对待孩子。因为孩子的逆反心理很强,你越强制他反抗得越厉害,发展到最后有可能“鱼死网破”。家长可以多和孩子聊聊天,如果孩子难以沟通,也可以请专业人员或机构帮忙,比如心理教师、教育专家、戒网机构等。