

导读

安全篇 D02

防患于未然
构建安全防护网

学习篇 D03

“学有所乐”
过有意义的假期

健康篇 D04

锻炼身体
假期与健康相伴

家庭篇 D05

“爱家总动员”
让家充满温暖的爱

社会篇 D08

勇于实践
走进社会大课堂

导读
彩虹教育学校
华杯赛集训班
西工·市三中东300米路南 15333849956
湖西·中州西路洛轴宾馆东楼 13937918875

心理篇

温馨寒假： 放松并快乐着

□ 记者 朱娜

盼望着,盼望着,寒假来临,可以从学习中解脱出来,好好放松一下。不过,对孩子而言,寒假并不单单是个快乐大本营,寒假里也有烦恼。如何使寒假成为一个真正的快乐大本营,使孩子度过一个温馨假期,还需家长和孩子一起努力。

▶▶ 尽情享受天伦之乐

家长平时忙着工作,孩子要上学和参加各种补习班,家长与孩子真正在一起相处的时间并不多。孩子的一些心理问题,其实是家庭关系的投射。

青少年高分“陪”训课程主讲师负劲松表示,寒假期间孩子不仅身体得到放松和休息,精神上也要愉悦、放松。父母与孩子如果能很好地相处,孩子会度过一个温馨快乐的寒假。父母与孩子怎样才能更好地相处,这个看似简单的问题,实际上并不简单。

家长要倾听孩子的意见。无论孩子说什么,家长都要尊重孩子,等孩子把话说完再发表自己的意见,不要急于把自己的意见强加给孩子。

高品质陪伴孩子。每天都和孩子朝夕相处,这不叫高品质陪伴。家长可以在一段时间内,哪怕只是1个小时,全身心地投入,与孩子玩耍或一起做一件事情。通过玩耍或完成一件事情,让孩子充分享受天伦之乐,感



受到父母的爱。

调整沟通技巧。孩子最不喜欢父母唠叨。以孩子的反应为参照,父母可以观察一下自己与孩子的沟通是否有效。如果你反复强调一件事,效果却微乎其微,或者根本没有效果,说明沟通是无效的,不妨换一种沟通方式。

▶▶ 让好情绪感染孩子

学生放寒假,家长还没有放假,他们依然要在工作岗位上忙碌,可能顾不上管孩子。孩子在哪里度过这一个月的时间,成了家长最关心的问题。

有些家长会选择把孩子放在老人家里,认为这样比较安全,饮食也比较好,但老人容易惯着孩子,孩子也缺乏可以沟通的同龄玩伴;如果孩子独自一人在家,家长又担心孩子长时间看电视或玩游戏;也有许多家长选择给孩子报名参加补习班。

无论把孩子送到哪里过寒假,前提是孩子要快乐。负劲松提醒家长,要尊重孩子的意愿,及时观察孩子的情绪及反应。如果对于家长的决定,孩子已经表现出厌烦,家长要及时改变,让他多与有趣、幽默感较强的人在一起。情绪是可以互相感染的,长时间与思想消极的人在一起,孩子自然而然也会受感染。与快乐、积极向上的人在一起,对孩子的思想成长有积极作用。

▶▶ 实现愿望感受快乐

寒假里,孩子有各种各样美好的愿望,希望自己的愿望能得以实现。如果家长不管三七二十一,无视孩子的想法,会令他的自尊心和积极性受到打击。

孩子明确向家长表示自己合理的想法和愿望时,家长要给予充分的肯定和鼓励,哪怕孩子只是想学一项技能,如游泳、轮滑、跳舞等。凯旋路小学心理辅导教师李亚晓说,一般来说,孩子耐性有些差,对于一件感兴趣的事情,开始会感到新鲜,但不能很好地坚

持下去。家长此时要做的工作就是督促孩子实现自己的愿望。通过实现自己的愿望,可以培养孩子的耐心和持久性,让孩子体会到付出努力就会有收获,也体会到主动学习的快乐。

至于如何实现,家长要与孩子共同协商,写一份计划书或保证书,以确保愿望的实现。现在的微博和QQ空间日志都非常发达,家长可以将孩子实施的过程拍成照片,发到微博或QQ空间日志上,以此来激励他更好地坚持。

寒假生活手册



本期版式统筹 闵敏