

寒假指南

家长注意:寒假里,别让孩子染上这九个坏习惯

一

晚上不睡,早上不起

寒假一到,许多孩子的作息全乱了套。

偶尔熬个夜、睡个懒觉当然不是什么大问题,可如果总是凌晨才入睡,中午才起床,那就成问题了。

“都假期了,多睡会吧,玩一玩吧。”不少父母抱着这样的心态,纵容孩子发泄式的放松方式。

然而这种作息的紊乱不仅对孩子的身体有害,更容易让孩子放任自己,不能提前规划好自己的学习和生活。

更重要的是,开学时孩子将很难适应学校的作息时

间,还需要一段时间重新调整,既折腾又影响学习。
支招:要有“假期的规矩”
寒假期间可以不完全按照平时的规矩来,偶尔做些平时不能做的事,稍微宽松一些也没关系。但这并不意味着假期可以没有规矩。

比如睡懒觉这件事,重要的不是几点起床,而是每天都要在相对固定的时间起床,而不是任由孩子想睡到什么时候就睡到什么时候。

二

沉迷手机、电脑和游戏

寒假里,有的父母每天都要冲孩子吼上好几

次,为什么呢?
因为孩子在家里不是玩游戏,就是看电视。刚关了电脑就打开电视,刚摺掉电视又捧起了平板、手机。电子产品无时无刻不充斥着孩子的生活,所有的空白都用网络的虚拟世界填满。

其实,不管是成人还是小孩,每天花大量的时间在电子产品上,都是一件弊大于利的事情。

对孩子而言,过度使用电子产品不仅影响视力,还会严重影响孩子的注意力,一些孩子因为上网,性格变得越来越孤僻,不愿与外界交往。

支招:和孩子“约法三章”,选择手机替代品

想让孩子远离手机,父母要学会给孩子立规矩,同时帮孩子发现比手机更好玩的事情。

首先,和孩子“约法三章”,明确约定电子产品的使用时间和使用时长,父母在执行规矩时必须立场坚定,不可动摇和妥协。同时,父母也要以身作则,适度使用电子产品。如果孩子在学习,爸妈却在玩手机,孩子一定是

不服气的。
还有一种有效的方法就是选择手机替代品,比如陪孩子做游戏,一起看有趣的绘本,带孩子出去爬山、踢球、逛博物馆等,帮助他们培养健康的爱好,接触更好玩的事情。

三

经常晚归

孩子中午睡醒,刚从床上爬起来就风风火火出门去找同伴玩,很晚了也不见回家。

父母一遍遍打电话催,电话那头每次传来的都是:“到了到了”“楼下了楼下了”。结果直到晚上十一点五十,孩子才鬼鬼祟祟溜进家门,一开灯,爸妈怒气冲冲坐在客厅,又是一场家庭大战一触即发……

支招:寒假安全很重要,一定要限定晚归时间

对于孩子的晚归时间必须设限,并且要执行彻底。

寒假期间,父母可以给孩子一定的自由空间,但一定要及时掌握孩子的动态,了解孩子的去向。

家长可以向孩子坦白,了解去向不是为了监视孩子的一举一动,而是为了保证如果有突发情况,爸妈能及时提供帮助,保护孩子的安全。

四

只顾着玩,忘了规划学习

学校会在假期给孩子安排一定的寒假作业,总有很多孩子喜欢把作业拖到最后,在假期最后几天才慌忙地做作业,甚至熬夜狂补。

和孩子制定一份合理的学习计划是很有必要的,但也要注意,学习计划不宜安排得过满,要充分考虑孩子的意愿和接受能力。

支招:“番茄钟作业管理法”治疗拖延症

“番茄钟作业管理”方法指的是把作业分解成15分钟(小学生)或30分钟(中学生)左右。当孩子集中精力写作业15或30分钟后,可以休息5分钟,如此视作种一个“番茄”。哪怕作业没有做完,也要定时休息,然后再进入下一个番茄时间。待收获4个“番茄”后,能休息15至30分钟。

对大量作业的恐惧和抗拒是导致拖延的重要原因,“番茄钟”的设定就是帮助孩子把注意力集中在“当下”,而种番茄期间的休息安排的小激励,也能使下一个“番茄”时段更有动力。

五

几乎不看书

每次放假回家,孩子们做的最自信的事情就是:拿了一堆书回家,以为自己会好好学习。可结果有多少人是拿回来的书又原封不动拿回去?

大家都知道,阅读是孩子锻炼思维的最好方式,因为在阅读的过程中,孩子是一直处于思考状态的。一个经常思考的孩子,大脑细胞必定处于活跃状态。

可如果孩子不爱读书,不爱学习,长

期不动脑,再聪明的孩子也会变迟钝。

支招:榜样示范+奖励制

首先,家长要做好孩子的榜样。一个经常在孩子面前看书、看报的父母,一般会有一个爱阅读的孩子;反之,如果父母不爱看书,不爱学习,孩子也一般不喜欢阅读。

其次,不妨和孩子商量假期阅读计划,让孩子把想读的书一一写在表格里,贴在房间的墙上,每读完一本,自己打上√。

坚持阅读不容易,有时候还需要来点奖励刺激,可以设置完成多少阅读量奖励一顿大餐、一个玩具或是一次旅行。

六

饮食不均,“狂”吃零食

很多熬夜的孩子,通常第二天都不吃早餐。也有不少家长在孩子吃过饭后,不断往孩子嘴里塞饭,要多吃点、再吃点,恐怕孩子少吃会饿着,这样也不好。

当然,还有一些孩子除了饮食不规律,就是“狂”吃零食,暴饮暴食,油腻生冷食物摄入太多。

支招:假期更要注意孩子的健康

家长一定要叮嘱孩子每天按时吃早饭,维持正常的身体运行节奏。同时还要给孩子合理安排饮食,以清淡为主,蔬果搭配,均衡营养。

最重要的是,不论是在家还是出去玩,都不要因为某样食品或者特色小吃好吃,就让孩子吃得大饱!

至于零食,可以让孩子吃一点,但不能放肆地吃,你得一本正经地告诉他:对于越美好的事物越要有节制,舌尖上的贪婪,会让他吃得滚圆滚圆。

七

总“宅”在家,无所事事

相信很多父母都有这样的经历,小时候孩子贪玩,父母总念叨:“这孩子,一天到晚在外面野,不回家!”

而现在父母想带孩子出去玩,反而好像在惩罚他们。很多孩子宁愿“宅”在家里,上网、看电视、玩手机,或者什么都不做,就待在家里。

他们仿佛对什么事情都提不起兴趣,说好见想见的人,去想

去的地方,学想学的知识,到头来,没有一件事是能坚持下来的。

如此一来,孩子不仅缺乏身体锻炼,也容易内向、怕生、不懂得和

人交流和沟通。
支招:寒假是非常好的亲子活动时间
父母周末有空可以带着孩子一起去公园逛逛,或者安排一些体育锻炼,连逛街也算是一项“运动”。父母要上班的时候,也要请看护人多带孩子出门去玩,还可以鼓励他跟小区里同年龄的孩子一起

玩,小孩子之间的追逐打闹,自有他们的乐趣,也达到了活动身体的目的。

孩子眼睛看得多了,耳朵听得多了,不仅眼界开阔了,心态也会越来越好。

八

衣来伸手,饭来张口

有的家长觉得孩子辛苦了一个学期,假期就应该放松一下,于是便一味放纵孩子,为他们操办好一切,不让其吃一点苦,受一点累。结果孩子们在家个个都成了王子公主,衣来伸手,饭来张口。

还有些家长甚至允许孩子饮食起居没有规律,玩要没有节制。

家长们总觉得在这么短的时间内,对孩子稍微放纵不会有什么影响。但殊不知,这种无微不至的关怀也是一种“伤害”,因为它剥夺了孩子锻炼“自理能力”的机会。

支招:要让孩子做力所能及的事情

饭来张口,衣来伸手,不仅会让孩子生活能力变差,还会使孩子缺乏一定的责任心。

尽管在父母眼里,孩子永远是孩子,但哺育子女的目的是让他们成长,而不是让他们躲在父母的翅膀下面坐享其成。

所以,家长要“狠点心”,不能太溺爱,有些孩子力所能及的事情,还是要吩咐他去做。比如,可以让孩子做一些家务,也可以让孩子管理自己的事情,在这一过程中,孩子的家庭归属感就会越来越强。

九

和父母“对着干”

有些孩子平时住在学校宿舍,很少和家长见面。父母本想利用假期好好补偿一下孩子,可没想到,等来的竟是没完没了的吵架。

看着孩子无节制玩手机,多说一句话,就被孩子指责不信任他;点评一下孩子买的衣服“太丑”,结果就被说自己太过强势,看什么都不顺眼……

最后,家长不高兴,孩子也委屈。孩子觉得爸妈条条框框管太多,还啰啰嗦嗦没完没了;父母又觉得孩子不懂事,不识大体,不理解为人父母的一片苦心。

支招:试着更柔软,尽量不唠叨

放了假,父母与孩子有了“深度接触”的机会。但不少家庭恰是在这“深度接触”期暴露了问题,假期成了亲子冲突的高发期。

当家长与孩子意见不一致时,父母不可太强势,应该多关注孩子的意见和需求,充分尊重孩子的意愿。

家长们可以学着通过“我觉得”“我认为”“也许”“可能”等表达自己的态度,当你柔软起来,换一种方式与孩子沟通,或许会有不一样的结果呦。

(中国教师报)

