



1000条 家庭教育对照式指导菜单

◎马文举(主编)

●培养快乐孩子的10个小细节

(1)鼓励孩子多运动。动态生活可以适度舒缓压力与情绪,并且让孩子喜欢自己,拥有较正面的身体形象,并从运动中发现乐趣与成就感。

(2)常常拥抱。轻轻一个拥抱,传达的是无限的关怀,温柔的抚触拥抱,可以让宝宝变得较健康、较活泼,情绪也较稳定。

(3)给孩子随性玩耍的时间。父母要避免将孩子的时间塞满各种活动、课程。一些无所事事,随性玩耍的时间,能让孩子的想像力无拘无束地发挥,让他们可以悠闲地看蜘蛛织网、研究萤火虫如何发光……以他们自然的速度去探索他们所好奇的世界。也许,有时家长你也该放慢脚步,抛开你的行程表,跟着孩子的节奏享受生活。

(4)确保孩子吃得健康。健康的饮食,不仅让孩子身体健康,也能让孩子的情绪较稳定。不论是正餐或点心,尽量遵循健康原则,例如:低脂、低糖、新鲜、均衡等。

(5)用心聆听。没有什么比用心聆听更能让孩子感受到被关心。当孩子对你说话时,尽量停下你手边正在做的事情,专心听他讲话。要耐心听孩子说完话,不要中途打断、急着帮他表达或是要他快快把话说完,即使他所说的内容你已经听过许多遍了。陪孩子去上学途中或哄孩子上床睡觉时,是最佳的倾听时刻。

(6)教导孩子关怀别人。快乐的孩子需要能感受到自己与别人有某些有意义的连结,了解到他对别人的意义。要发展这种感觉,可以帮助孩子多与

他人接触。你可以和孩子一起整理一些旧玩具,和他一起捐给慈善团体,帮助无家可归的孩子。也可以鼓励孩子在学校参与一些义工活动。

(7)教导他解决问题。当孩子发现他有能力解决面对的问题,就能带给他们快乐与成就感。

(8)放弃完美主义。事事要求完美,会减弱孩子的自信心与勇气。当你忍不住急着帮孩子把事情做得更好时,不妨先想想看:“这件事跟健康或安全有关吗?……想象10年之后,这件事还有这么严重吗?”如果答案是No,那么就放手让孩子去做吧。

(9)激发孩子内在的艺术天份。让孩子接触音乐、美术、舞蹈等活动,可以丰富孩子的内心世界。当孩子随音乐舞动、或是拿着画笔涂鸦,其实都是孩子在抒发他内在世界、表达情感的方法。孩子喜欢画画、跳舞或弹奏乐器,也会对自己感到比较满意。

(10)有创意的赞美。当孩子表现很好时,不要只是说:“很好。”赞美要具体一些,说出细节,指出有哪些地方让人印象深刻,或是比上次表现更好,例如,“你今天有主动跟警卫伯伯说早安,真的很有礼貌。”不过,赞美时也要注意,不要养成孩子错误的期待。有些父母会用礼物或金钱奖赏孩子,让孩子把重点都放在可以获得哪些报酬上,而不是良好的行为上。父母应该让孩子自己发现,完成一件事情所带来的满足与成就感,而不是用物质报酬来奖赏他。

●教会孩子管理情绪的方法

(1)经常与孩子在一起,陪孩子玩,听他说话,一起画图,看故事书,逛街等,形成亲密和谐的关系。

(2)对于孩子的要求,家长不要轻易说不,一旦说出就要兑现。

(3)当孩子情绪失控时,可以适当地忽略孩子的哭闹行为。如某孩子掐自己的手试图引起家长注意,家长可装着没看见,不表现出心疼,不哄劝、妥协,避免今后他一旦犯错就以伤害自己来赢得别人同情的失常行为。

(4)教孩子宽容待人,也宽容自己的心灵,不对自己和他人过于苛求。把目标和要求定在自己可能达到的范围内,自然就会心情舒畅了。

(5)教给孩子合适的释放愤怒的方法:找父母、老师、知心朋友说说自己的苦恼;或找个无人的地方大哭一场,

高声喊叫;到空地上踢球;把要说的话写在日记里等等。

(6)引导孩子转移注意力:当遇到不顺利的事情或与别人发生矛盾时,可先放一放再说。可以参加一会儿体育锻炼,听听音乐,看看电视,下下棋等,这些活动有利于减轻心理压力。

(7)创设安静的休息环境,学会放松:在安静的环境下,深深吸气,缓缓呼出,反复多次。

(8)学会积极的自我暗示,如经常对孩子说:“这事还能坏到什么地步?”“坏事结束了,该来好事了。”“他们嘲笑你,别生气,你可以做得更好,让他们看看。”

(9)培养孩子幽默感:看幽默画、小品,听相声,说一说话、趣事,使孩子保持乐观的生活态度。

●指导孩子运用微笑的7个方法

(1)从自觉运用开始。如果你过去没有自觉到这一点,今天就要建立这个自觉。我们绝不不会微笑的老虎、豺狼、野马和野牛,我们要做智慧的人类。

(2)早晨起床后,面对镜子浮出一个微笑。

(3)做任何事情之前,面带一个微笑。无论是学习、作业、上学、会朋友、交际,面带一个微笑,哪怕这个微笑是给予自己的。

(4)感到紧张时,给自己一个微笑。每一次实践结果有了收获,就会增加自己运用微笑的自觉性,和运用微笑的那种喜悦与兴趣。当你迈进考场时,要给自己一个微笑;当你在人际交往中遇到比较重要的场合,遇到难题时,

要给周边环境一个微笑。

(5)晚上睡觉时,给自己和周围的环境来一个微笑,让自己带着笑意进入梦乡。

(6)让身体各部位都微笑起来。不仅可以训练面部微笑,如果通过我们的想象力,我们的胃部、我们的胸部、我们的腹部,甚至说一句笑话,我们的臀部也会微笑。

(7)寻找生活中的榜样。在生活中遇到这样或那样的老师、长者、同学和朋友,他们的微笑让你感到亲切、适度,让你感到喜悦、温暖,让你感到美丽、潇洒和自在,他们的微笑一定有你可以学习、参考的地方,那么,请你把他们当做微笑的榜样。

乌兰浩特市职教中心 让十九大精神在学生心中生根



主题班会 学习十九大 核心精神

◎全媒体记者 宋锐峰 摄影报道

本报讯 12月8日上午,乌兰浩特市职教中心会议室开展了以党员教师及盟、市两级关工委代表参加的学习党的十九大精神,“不忘初心 我的使命”主题活动。学习结束后,与会人员分批深入的乌市职教中心各个班级,参加了以十九大精神为核心的主题班会。

学习活动中,著名关工委教育工作者沈明杰老先生结合当前工作实际,深入浅出的作了学习、贯彻、落实十九大精神的心得体会报告,赢得与会人员的阵阵掌声。该校此举旨在推动党的十九大各项决策部署在学校落地生根、开花结果。

各班全体同学在主题班会上,全体起立诵读十九大主题精神语句,学生代表积极发表了他(她)们的学习感悟。经过深刻的学习和思考,各班学生们都对十九大精神有了自己的理解和感悟。

校方表示,此次主题班会一方面提升学生自身对国家新矛盾等相关国家问题的理解和感想,另一方面更多的是将其与自身学业这一实际境况结合起来,更应该认清自己身份的重要性,积极学习和弘扬十九大精神,从我做起,严格要求自己,用实际行动影响他人,带动更多的人为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗。

●教会孩子管理情绪的方法

(1)经常与孩子在一起,陪孩子玩,听他说话,一起画图,看故事书,逛街等,形成亲密和谐的关系。

(2)对于孩子的要求,家长不要轻易说不,一旦说出就要兑现。

(3)当孩子情绪失控时,可以适当地忽略孩子的哭闹行为。如某孩子掐自己的手试图引起家长注意,家长可装着没看见,不表现出心疼,不哄劝、妥

协,避免今后他一旦犯错就以伤害自己来赢得别人同情的失常行为。

(4)教孩子宽容待人,也宽容自己的心灵,不对自己和他人过于苛求。把目标和要求定在自己可能达到的范围内,自然就会心情舒畅了。

(5)教给孩子合适的释放愤怒的方法:找父母、老师、知心朋友说说自己的苦恼;或找个无人的地方大哭一场,高声喊叫;到空地上踢球;把要说的话写在日记里等等。

