

如何帮孩子度过快乐健康的寒假

寒假的到来，无疑给家长和孩子创造了一次亲密接触的机会，如何与孩子和平相处？如何帮助他们度过一个快乐健康的寒假？心理学家向煞费苦心的家长们揭示了以下7种教育方法。



给孩子选择的自由

允许儿童按照他们自己的兴趣去做事是非常重要的。这也是帮助他们成功的最佳途径之一。如果你让孩子感到她有选择地去学芭蕾舞或是去练健美操的自由，她就会更卖力地去做这两件事中她所选择的那件。不过，此时她仍需要你的大力支持。多数孩子的兴趣爱好十分广泛，因此，家长们必须对此做出投入。除非这个孩子与众不同，不然孩子就会因失去关注的焦点，不再集中精力去做事，而去看电视或与小朋友们做游戏。

孩子是否是全班最好的学生，那么，你的期望值就太高了。每个孩子都是按照自己的速度来发展、成长的。把你的孩子与其他孩子相比较会让你认为，如果他没能按某一特定标准去学习、做事的话，他就是一个失败者。与此相反，如果你的孩子在绘画或体育上有某种天分，做家长的你就应该给他提供一些机会去发展他的才能。逼迫是不对的，鼓励才是有益的。不要在一个孩子还不会走的时候就让他去跑。

接受现在的他

如果你感兴趣的仅仅是你

了解孩子的困难 你是否问过你的孩子他为什么突然不愿参加集体活动或

不愿做寒假作业了吗？也许他会在你的询问下说出心里话：他被坏孩子欺负了，他不喜欢他的老师，等等。良好的环境同样重要。某些孩子在安静的房间里注意力最为集中，而有些却喜欢热闹的环境。如果你的孩子说他不喜欢被独自关在自己的房间里，那么就让他坐在厨房边上的餐桌上做作业。如果孩子变得毫无动力了，通常他会有一个正当理由的。

解释你的理由

如果你不希望你的孩子放弃钢琴教育，你不能冲你的孩子大喊大叫、声嘶力竭地训斥他。因为大叫后没几分钟，他就不再去听你在说些什么了。相反，如果你耐心地向他解释你为什么认为他继续练下去是很重要的，他有可能转过神来同意你的看法。即使他仍不同意也没关系，他很可能有自己的看法。家长也应倾听孩子的意见，并告诉他，无论他怎么做，他学过的东西都会收藏在他的

经历中，永远不会浪费掉。

重视赞扬的作用

不断地给你的孩子以赞扬是极重要的，但赞扬必须有的放矢。孩子一点也不傻，如果你给他看他刚做完的某个东西，你仅仅说了句“干得不错”，他就会知道，你并没有真的注意到他和他的成就。你此时应说：“我很喜欢你在文章中论述的这个观点，这样说很发人深省。”或者，“你的音阶弹得非常流畅”等等。于是，孩子知道了你的确对他的小小成绩很感兴趣，下次他就会更加努力地去做，以博得你的赞扬。

明智的奖赏

家长常常许诺：如果孩子考试考得好，他就会得到一辆自行车，如果考得不好就什么也得不到。事实上，这样对待孩子是一种可怕的态度。这种做法让孩子们在考试前变得十分焦躁不安，想着这次考试得失

攸关，而一旦他们没能考好，就又会变得郁闷不乐。从理论上讲，做得好本身就是一种奖励，但实际上，如果的确会有某种物质激励存在的话，多数孩子会表现得更好。因此，建议各位家长不要给你的孩子许以大奖赏，如果他们做得好，就给他们一个小礼物以示赞赏和鼓励。这样做是一种积极的鼓励，而且如果他们未能实现预定的目标，也不会因此而过分愁眉苦脸。

让孩子做点喜欢的事情

如果小孩子们能得到足够的来自家长的鼓励，他们就能茁壮成长。经常冲着孩子大叫大嚷“你又在那儿干什么呢？”的家长就像往孩子的心中刺了一剑，给儿童的心理带来很大伤害。我们每个人都需要时间去放松、听音乐，或者什么也不干，只是发呆。然后呢，当我们的“电池”重新充足电时，我们又精神抖擞，准备好去面对下一个挑战。孩子也是一样。 李国英

欢乐假期

玩是假期的主题



中央教育科学研究所副研究员储朝晖说，“对于孩子来说，假期的主题就是玩，玩是假期中最好的学习形式，玩能激活孩子内在的潜能。” “现在，不少家长将孩子的假期当成第三学期，安排孩子上这样那样的补习班、培训班。家长这样做可能获得短期效果，却有损长久发展。挤占假期的结果是挤掉孩子自主生成的过程，形成被动型人格。”

储朝晖说，首先，这样做会损失孩子的自主性。自主性是无法通过考试考出来的，但它却是个体未来发展发挥长久效应的个性特征。目前中国大多数孩子尤其是城镇孩子在这方面

已经严重不足；其次，这样做会损失孩子的长久兴趣，造成学生对原本的自然和社会缺乏兴趣，所感兴趣的只是如何提高自己的考分，这样的孩子出了校门便会无所适从，这也是中国教育培养出的拔尖人才不足的重要原因之一。

“不会玩的孩子肯定不是出色的孩子，只知道让孩子进补习班的家长肯定不是优秀的家长。”“在竞争日趋激烈的社会里，每个人都要首先学会休息、学会玩。” 刘景华

假期生活巧安排

孩子放寒假了，差不多一个月的时间里，孩子要和家长朝夕相处，家长该怎样利用这段时间对孩子的行为进行正确的训练和引导呢？



地方休假。

首先，在时间管理上，要合理安排孩子的学习、活动和交往，不要让孩子整天写作业或上这个班那个班的，也不要整天看电视、玩电脑，孩子的大脑注意力集中时间一次最多45分钟左右。因此，可以写作业40分钟，体育锻炼或家务劳动15分钟，看电视也是一次40分钟，然后户外活动1小时，像跳绳、拍球、打羽毛球、游泳、爬山等活动，都可以锻炼孩子的注意力、手眼协调性和毅力。

其次，在活动安排方面，要根据孩子的薄弱环节来进行强化训练，例如上学期考试成绩或老师反映纪律不太好的同学，要利用寒假找心理专家进行专门的学习能力训练，解决上课注意力不集中、写作业拖拉、粗心大意、胆小紧张、爱哭不合群、打人惹人、吃手、学习偏科、厌学等行为问题。

孩子懒惰不爱动手的，要多加强家务劳动训练，厌学的要安排劳动实践、贫困生活体验、心理辅导等活动。缺乏毅力和吃苦精神的孩子，家长可以带孩子去艰苦的环境去玩，如爬山、探险或参观老区，吃住都很简单，而不是去特别舒适的

再次，在礼节、礼貌、品德教育方面，要带孩子去串门，去感谢老师，去福利院义务劳动或送礼物献爱心，让孩子有机会和别人相处，交换礼物，学会感谢、学会礼让、学会给予。一个会爱、会给予的孩子，将来才能真正得到幸福和快乐。

最后，在习惯方面，家长要注意培养孩子写作业时即进入模拟考试状态，不要边听音乐、吃东西，边写作业，要让孩子自己学会控制时间，自己制订行动计划，把学习和娱乐都安排好。还不会玩游戏机的孩子，家长或朋友千万不要给孩子任何机会玩，一旦玩上瘾了，孩子会变得厌学，出现学习能力下降、情绪不稳等问题，很难矫正。已经会玩游戏机的孩子，家长要用其他有意义的活动来转移他们的兴趣，如体育运动、户外活动、承担家务责任等，孩子有别的事情做了，就没有时间和精力玩游戏机了。自觉性差的孩子，家长最好不要让他们上网，否则很难控制他们的行为。 杨霞

“劳动”游戏创造快乐

放寒假了，孙女韩小雨和我们住在一起。奶奶每天都和她一起做“劳动”游戏，加深了祖孙之间的感情，创造了许多快乐。老伴包饺子，小雨也跑到厨房。老伴给她拉了一把椅子叫她跪在上面，教她擀面皮，擀好面皮又教她包饺子，老伴和孙女脸上都粘上了面，跟唱戏的花脸似的。我把镜子拿给小雨一照，她笑得合不拢嘴，抓点面也抹到了我脸上。厨房里一阵欢笑。

小雨属兔，又剪了一个小白兔，小雨好高兴。一边剪纸一边对话。“小雨，你爸爸的爸爸是谁？”“爷爷。”“你妈妈的妈妈是谁？”“奶奶。”“你妈妈的爸爸是谁？”“是姥爷。”“你妈妈的妈妈是谁？”“姥姥！”

老伴还教孙女剪纸，两人十分认真，十分投入。剪了五角星又剪八角星，

老伴又同孙女一起猜谜语。老伴说：“麻屋子，红帐子，里面坐个白胖子。”还没问完小雨就猜对了：“花生！”小雨又问：“千条线，万条线，落到水里看不见。”奶奶笑着答：“韩小雨。”“小雨猜了一下还是听不懂了说：“对。”祖孙俩又咯咯笑起来。 韩斌

自制图书学阅读

孩子最喜欢的，是跟自己有关的东西。一本用自己照片做成的书，一定会让孩子爱不释手。

寒假时间长，每次带孩子出去玩，事后都可以把照片编成一本“书”。比如去动物园的路上，孩子看到各种动物的表情；在广场和其他孩子一起游戏等等。这可比公主王子之类的故事，更让孩子感到亲切有趣。时间长了，孩子就会学会自己挑照片，自己配“图注”，一个小作家就这样诞生了。会自己“编书”的孩子，家长根本不用担心他会不爱读书学习。 李岳

“闻鸡听琴”？

孙子要听故事，我准备给他讲《文姬归汉》。故事讲的是蔡文姬小时候的事，可孙子一听题目立马反驳道：“爷爷，上回你讲的是《闻鸡起舞》，这回又讲《闻鸡听琴》，能不能讲点新鲜的事？”

孙子最近看动画片《哪吒传奇》很入迷。有一天，看书时看到“叱

咤”两个字不认识，便问我怎么念，当我告诉他读音后，他想了想问：“爷爷，叱咤是不是哪吒的弟弟？”

晚上洗漱完要上床睡觉了，乐乐还要吃面包，姥姥说：“刷完牙了不能吃。”“姥姥真不讲理，早晨不刷牙不让吃，晚上刷完牙还不让吃，我有意见！”

读者 陈春华供稿

稚子妙语

脑萎缩专用药

国内首个脑萎缩专用药益智康脑丸(原名脑萎缩丸)问世，填补了国内外脑萎缩治疗的空白，是唯一一个专门治疗脑萎缩的药物。独具三通(通血管、通经络、通脑窍)三补(补脾、补肾、补脑)功能，纯中药，无副作用，疗效彻底。 销售地址：青岛台东六路众生大药房 24小时咨询电话：0532-88679631

红花籽油

买一桶赠一桶

地址：市北区李村路47号甲 电话：13589241695 0532—82086206(沈女士)

常见疑难病症的诊疗与防治(一)

一、如何应对术后及其它各类感染？ 在各类手术及其它疾病并发过程中经常出现局部感染，虽用尽各种抗菌素，效果均不明显，伤口迟迟不愈。患者和家属深感困惑。有丰富临床经验的康复门诊主任对此有独特见解，主任认为，病因在于免疫力差，组织液化，治疗不能急于求成。须切、治、护三者紧密结合，采用中西医结合法，注重做好以下四点： 1、合理应用抗菌素； 2、改善局部血液循环； 3、物理疗法； 4、特别是加强护理工作，才能使患者顺利康复。 二、中医对卵巢囊肿的认识 中医学将卵巢囊肿归属于“癥”范畴，认为非寒凝所致发生多由七情损伤、房事过劳、或经期、产后六淫外侵致气机阻滞、血运失和、阴阳失衡而引起。因此，在治疗时，要针对其整体病因进行全面的、综合的分析后，制定出活血化瘀、消痰散结、清热解暑、疏肝理气、化痰止痛的方剂组成，才能使疾病得以真正的解决。 健康问题咨询热线：13969891759

肾和前列腺有病巧喝茶

科学发现：西 双链钠离子人肾 脏最健康，泌尿病 发生率全球最低仅 为3.9%，平均寿命 高达90多岁，专家认为 这与长期饮用肾茶关系密切。 据《中药大辞典》载：肾 茶是医用来排肾毒，洗 尿路，化石通淋，提高肾功 能的洗肾药茶，已应用2000多 年。饮用后排肾强效无味与童 子尿相仿也称童子茶。排结石 又叫化石草，煎上尿多， 黄、味大。第二次尿发白，泡 沫没了，连喝几天尿清亮，不 起夜，腰也不疼了。不到1个月 排尿管干净彻底，不憋尿。 中国医药科学院临床证 明：国药版肾茶主治各种 膀胱尿道炎(中医泛指肾、前 列腺、泌尿感染及结石病) 能够强力洗肾，吸附并排出 尿毒、肾脏、膀胱毒素，净化 尿路，恢复肾和膀胱功能， 有效率达95%以上。 用法用量：最好沸水浸泡 15分钟，连喝几天，尿频尿急口 苦口干口臭迅速改善，持续饮 用会发显性功能增强，精力旺 盛。网址：www.xstpharm.com 本品为天然植物药，无任何副作用 咨询电话：82639235 82639253