

成

悠长假期怎么过? 规划很重要

读万卷书, 行万里路 成为更好的自己



孩子的小情绪

1.“不要问为什么,照我说的做就可以了”“赶紧做,你怎么总是那么拖拉”……只要宅家时间一长,这样的催促总在耳边环绕,我越来越不愿意和爸妈交流沟通了。

答:和家相处时,相互理解和平等沟通是解决问题的关键。

你可以与爸妈定期进行开放、诚实和及时的沟通,避免积累过多的情绪和矛盾。在沟通过程中,你要避免使用指责或批评的语言,建议用“我觉得”“我希望”来表达自己的需求。你还可以试着站在爸妈的角度来看待问题,理解他们可能的担忧、期望和意图。这将有助于你更好地理解他们的想法和行为。如果你和爸妈的冲突无法解决,也可以考虑寻求专业人士,如家庭咨询师或心理治疗师的帮助。

改善家庭关系需要时间和努力,通过耐心和有建设性的沟通,你们之间可以实现更好的相互理解与和谐相处。

2.我看了我妈按照学校作息安排的暑假时间表,密密麻麻。机器需要休息,人也需要休息,暑假难道都不能睡懒觉了?

答:暑假确实是我们经历了一段长时间学习后可以放松休息的时间,但是不代表可以浪费和虚度,更不要因为放假就赖床哦!因为规律的作息和充实的安排才是暑假的正确打开方式。你一定有很多的想法和爱好没有时间在学校完成,一定有很多未知的领域想去探索和发现,一定有计划和梦想想要去实现,暑假就是很好的时机。

不妨利用这段时间给自己制定一张计划表,它不是束缚你的条条框框,也不是将你的暑假“没收”,只是让你的暑假生活更有条理。这个暑假计划需要张弛有度,有意识地合理安排各项学习和活动。

3.在家里,写会儿作业、玩会儿手机、喝口水、上个厕所……每天忙忙碌碌却所获甚少,我该怎么提高假期的学习效率?

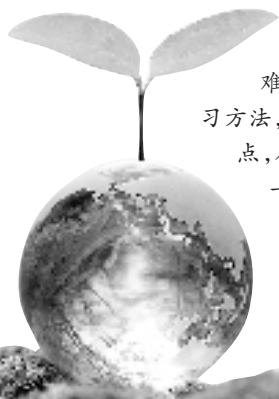
答:你可以把所有作业进行规划安排,分学科、分任务完成,具体到每天需要完成的量,从放暑假就开始行动起来,当天任务当天清,如遇到出游等安排,可以提前把相关作业做掉,不拖拉。每天的作业时间尽量安排在上午,头脑会更清醒,效率也更高。不要把作业大批量集合做,更不建议在暑假快结束时疯狂补作业。给自己留足时间,早安排早完成,会让你的暑假作业完成得更轻松更有质量。

利用好暑假,学会自我管理学习,高效完成作业,这会是你成长路上的一笔财富。

4.我制定了假期计划,但很害怕预习下学期内容,有些新知识看不懂,有些则一知半解,这样的预习肯定没啥用。

答:别焦虑,老师暑期布置预习新知识并不是让你超前学习,弄明白所有的知识,而是通过初步的预习培养你自主学习的能力。

在预习时,你可以先仔细阅读目录,这是了解整本书内容和结构的好帮手。你可以在目录中对教材的内容、重难点做大致了解,然后合理安排适合自己的预习方法,你可以边读书边思考,在预习时读、画、圈、点,在不理解的问题上做记号,这样开学后,你一定能够事半功倍。暑假预习的目的是让你开学时学会带着问题去听讲,对于自己预习时不会的要听得更加专注,这样有针对性的学习会让你学得更扎实,毕竟上课的时候不是坐得端端正正就能学好的,抓住自己不会的地方有所突破,课后你会觉得轻松愉快。



本
随
整

家长的小烦恼

1.老师布置的暑假作业不多,我就想给孩子增加一点课外作业,怎样沟通才能让孩子不反感这个“加量”安排?

答:要让孩子不反感“加量”的暑假作业,家长们先要抱成团,借助团队的力量来管娃。比如,给他找一群同伴,有小伙伴一起学习,有榜样、有竞争,学习就会有动力。

爸妈不妨约上几个志同道合的同伴孩子的家长,给孩子们建个学习交流群,每天布置相应的学习任务,并且在学习群内打卡,如果遇到难题,还可以进行交流,能干的家长可以充当老师,给群内的孩子答疑解惑。家长们也可以充当评委,每天对孩子们的作业进行点评,可以是专业点评,也可以是一个简单的表情、一句真诚的夸奖、几句恰当的鼓励,这都是孩子前进的动力。暑假的大好时光,是孩子们实现弯道超车的好时机,家长们要善于调动身边的资源,为孩子们的学习助力。

2.这两天看到一些朋友开始晒暑假作息计划表,细致到了每一天每一个小时。看着看着,我开始焦虑起来,是不是也要给孩子“收紧筋骨”,哪怕他现在不理解,将来也会感激当初“狠心”的父母。

答:暑假里,各学科都有相应的学习任务,为了让孩子更有效地管理时间,家长可以先自己进行下时间管理,平衡好工作和管孩子。但也没必要因为“别人家孩子”的安排计划而焦虑不安。

家长首先要更新教育观念,暑假是以孩子假期生活过得快乐、有趣为宗旨,结合家庭实际,尊重孩子意见,适当进行学习和兴趣爱好的补充,而不是“一刀切”硬性要求孩子一定要达到某种层次。其次,有条件的家庭可以鼓励孩子参加夏令营、培养兴趣特长及各种社会实践活动,家长也可指导或陪伴孩子多阅读、做些力所能及的家务劳动。最后,借助暑假“空闲时间”,培养孩子全方位的综合能力。教育规律和方法有多种,适合自己孩子的才最重要。

千万别让家长的焦虑成为孩子的负担,应相信孩子在人生舞台上会闪闪发光。

3.我们原本准备暑假自驾游,带孩子见识大好河山。但朋友提醒,人生没有寒暑假,要让孩子保持基本的学习状态。难道旅行真的会把孩子的心“玩野”了吗?

答:读万卷书,行万里路。从古至今,很多名人都道出了“行”与“读”之间密不可分、相辅相成的助益关系。假期旅行、非文化课学习,与保持基本学习状态并不冲突,它们并非“心野”的必然原因。暑期两个月的长假,如果恰当安排游学,还给了孩子们很充足的提升时间与空间。

正因为孩子还小,自控力不强,所以旅行和其他暑期活动是否能促进孩子们的智能持续发展,取决于家长是否能从“对孩子有益”这个目标出发,规划暑期活动的内容,避免“纯玩团”,落实“玩出名堂”,做好孩子们假期生活的“引路人”和“陪伴者”。

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。好的暑期活动安排能使孩子们体验学校课堂以外的乐趣,放松身心;能拓宽视野,将课堂学到的纸上抽象知识与现实客观世界对应起来;能有更多机会从课堂知识型学习转向技能型能力提升;能锻炼孩子的实践统筹能力和对多变环境中的适应能力……在宝贵的暑假活动时光中,家长们如果能做到合理规划、耐心陪伴、倾听沟通、鼓励引导,那么不仅孩子的综合素质会有长足进步,更能收获亲子关系的和谐共成长。