

家长带着孩子奔波在各种暑期课、集训课、研学营中感觉力不从心……

量力而行 缓解教育焦虑

● 孩子的暑假怎么过才充实?当各种培训课程、营地活动“填满”暑假生活,家长们感觉像是进入了超长期的拉练,每天时间过得相当紧张,不但要照顾孩子的日常生活,而且从早到晚带着孩子上课、训练,疲惫不堪,焦虑指数也直线上升……



暑期“拉练”量力而行 卓文 绘

讲述:暑假课程满满,大人孩子一起拉练

即将上三年级的小睿这个暑假的安排可谓满满当当。小睿说,除了有几天出门旅游,其他时间我要去上各种课外班。从七月初放假到现在,我每天都

是早上8点前出门,到晚上7点多才能回到家。而且回家后还有课外班的作业要写,简直比上学的时候还累。

不但孩子感觉累,家长也不轻松。小睿的妈妈许女士说,我也想过让孩子放假就是玩,什么课外班也不报了,但看到周围的

人都给孩子报暑期课、集训课、研学营什么的,我就很担心孩子被别人超越了。为了让孩子暑假学习、锻炼啥也不耽误,各种课程报下来,才发现假期几乎没有空闲时间了。从早上8点的游泳课开始,我带着孩子奔波去上各种课,包括语数英三科的暑

期班,每周5天的游泳训练和两次篮球课,连续10天的跆拳道集训以及10次美术考级课。天天冒着酷暑上课,我和孩子感觉像是在拉练,暑假还未过半,我俩的心情已经焦躁起来。

建议:定下合理目标,勿忘自我提升

南开大学心理学科领航教师、南开大学家庭教育指导中心教师讲师团成员、五马路小学付俊琳老师说,孩子的暑假怎样安排才充实有意义?对要兼顾工作和家庭的家长们来说,确实是个难题。特别是有小学生的家庭,除了寻求托管服务,更多的家长希望孩子假期不荒废,学到更多的知识、技能和才艺,相应的,家长也需要支付更大的人力、物力成本。各项成本叠加投入后,如果并未收到预期的效果,家长的焦虑情绪肯定会激增。

付俊琳老师表示,要缓解因为暑期“拉练”产生的焦虑情绪,家长可以从三方面为自己减压。一是从孩子实际情况出发,预设学习目标。建议家长不要给孩子设定过高的目标,目标一旦确定,就要做好计划,然后跟孩子一道坚定不移地去实现它,切忌不断更改目标、做事虎头蛇尾。二是家长要提高自己的“胜任力”。适度的焦虑可以促进思考,但过度的焦虑会让人失去冷静。家长要预判孩子在学习过程中可能出现的情况,想好应对解决的办法,则可以做到遇事不慌。三是家长要学会“投资”自己。两个月的暑假不能只围着孩子转,家长要给自己留出时间,比如参加读书会、学一些陶冶性情的技能等,通过对自我身心的滋养,不但可以平和心情,更能提升教育能力,可谓一举多得。

文 贾林娜

暑期锻炼讲究科学方法



天津市第一中学 董红艳

假日练起来,开心动起来。盛夏之际,同学们可以通过体育锻炼尽情挥洒汗水,一起感受体育的魅力。

一、体育锻炼也要“讲原则”

1. 健康第一,安全锻炼。运动前,一定要充分做好准备活动;运动中,一定要注意环境设施的安全和练习的规范性;运动后,要积极拉伸放松,有利于身体恢复。

2. 适度开始,循序渐进。体育锻炼不是一蹴而就的事情,应遵循由易到难、由简到繁、由局部发展到身体全面发展的科学方法。

3. 坚持锻炼,持之以恒。锻炼需要有毅力,要具有勇往直前、坚韧不拔的精神,才能逐步养成坚持锻炼身体的习惯。

4. 时间合理,强度适当。一般来说,青少年每天可以进行一小时左右中等强度的体育锻炼,可进行体能练习或运动技能练习。

5. 合理膳食,饮食平衡。饮食平衡也是体育锻炼的基本原则之一。锻炼后要能及时补充水分和营养物质,如蛋白质、碳水化合物等。同时要控制脂肪和糖分的摄入。

6. 关注反应,及时调整。在进行体育锻炼时,要关注身体的反应,包括心率、呼吸等。如果感到身体不适,如头晕、气短、恶心,应立即停止锻炼。

二、体育锻炼兼顾“体能”与“技能”

同学们进行体育锻炼可以在体能和运动技能两大类项目中选择,体能是基础、技能是兴趣,两者交替练习、相互补充,可以达到更好的锻炼效果。

1. 体能练习。在体能锻炼前,要充分了解自身体质健康水平。根据《国家学生体质健康标准》,找出自己的薄弱项目,进行有针对性的练习。女生可以加大“仰卧起坐”项目的练习,男生可以加大“引体向上”项目的练习。男女生都需要加强“核心力量”的练习。

2. 运动技能练习。同学们可以根据自己的兴趣爱好选择练习项目,掌握终身健体的技能。同学们可在足球、篮球、排球、田径、游泳、乒乓球、羽毛球等运动项目中进行选择。初中学生建议多进行足球、乒乓球、篮球和排球项目的练习,熟悉球性,提高技能水平,为体育中考打好基础。

三、暑期锻炼的注意事项

1. 夏季天气炎热,温度、湿度较高,所以锻炼方式的选择尤为重要。同学们暑期锻炼以全身性、中等强度的有氧运动为最佳。

2. 夏季锻炼时间应尽量避开紫外线。夏季阳光中的紫外线、红外线在每天10时至16时照射最为强烈。此时,同学们应避免有阳光直射的室外活动,可选择清晨或下午阳光较弱的时间进行体育锻炼,亦可选择在室内锻炼。

3. 锻炼后及时补充水分。同学们在锻炼中或锻炼后采取少量多次的补水原则,一般为每15~20分钟补充150ml~250ml水分为宜,还要补充适

当的盐分;尽量选择矿泉水、白开水或含电解质的饮料。

四、学会自我身体检查

除了体育锻炼,还建议同学们学会自我身体检查。自我身体检查就是用生理卫生和医学知识对自己的身体情况进行检查和观察的一种方法。

1. 感知。在正常情况下,每次锻炼前同学们应该是精神饱满、体力充沛的,锻炼后能很快消除疲劳。如果在锻炼前感到体力不佳,精神不振,锻炼时容易疲劳和出汗,有头晕等感觉,锻炼后长时间不能恢复的,就应及时调整运动负荷。

2. 睡眠。经常运动的人,会很快入睡,睡得熟,很少做梦,起床后精神饱满。如出现失眠、屡醒、多梦、起床后精神不佳等现象,又无其他病因,就应检查锻炼的方法和运动负荷是否合适。

3. 食欲。经常运动的人食欲良好。如果运动负荷过大或大量出汗,会使食欲减退。建议同学们在运动后半小时左右进食,使身体恢复到安静状态,就会有良好的食欲。

4. 体重。在锻炼初期,由于新陈代谢加强,体内脂肪和水分消耗较多,体重可能减轻一些。过一段时期后,由于肌肉质量和体积的变化,体重就会保持在一个比较稳定的水平。随着年龄的增长,体重会逐渐增加,一般正常情况下,每次锻炼后,体重或多或少都有所减轻,经过休息即可恢复到原来的水平。同学们可以通过测定运动前后的体重,观察运动对身体的影响。

5. 脉搏。初中学生每分钟脉搏70~80次左右,脉搏减慢说明训练水平有所提高。暑假锻炼期间,如出现锻炼后安静时脉搏加快的趋势,说明疲劳逐渐积累,要注意减少活动量。

高质量陪伴孩子过暑假

杜学彤

暑假里,父母都希望多花些时间陪伴孩子,但如果陪伴的方式不对,又容易使亲子关系变得更加紧张,那么家长用怎样的陪伴方式,才能架起亲子沟通的桥梁呢?

一、用温情沟通增加崇拜感

每个家庭的亲子沟通都有其独特性,家长可以根据自己家庭的构成特点和父母长辈的自身特长找到与孩子假期沟通的“妙招”。家长可以发挥自身特长,采用温情的方式与孩子沟通,一方面让孩子增加对父母的崇拜感,另一方面又能寻找与孩子共同的兴趣点,在潜移默化中影响孩子健康趣味的发展。比如亲子间通过文字笔谈、家庭留言板、家庭生活小视频记录等方式,或者采用成为读者、歌友、剧友的方式,增加共同话题。在此过程中,需要父母与孩子互相理解、尊重、接纳、包容,把交流中产生的不和谐因素当作改进亲子关系的契机。家长要减少说教,以身作则,当好孩子的榜样。

二、和孩子一起营造“学习场”

所谓“学习场”,指的是家庭浓郁的学习氛围。家长可以和孩子一起商量制定合理的每日作息计划,这个计划是双向的,分为父母部分和孩子部分,平等制定、彼此督促完成,还可以每日互相监督,完成打卡任务,增加趣味性。

父母还可以和孩子一起学习一项技能(如下棋、绘画、烹饪、运动等)、读一本书、看一场电影或者话剧,甚至是做一个游戏。彼此约定学习的进度,各自按进度进行,定期互相监

督学习情况,然后一起进行沟通和交流。

三、参加社会实践,学习劳动技能

父母可以利用假期带孩子参加一些社会调查活动,也可以参加社区或单位举行的活动,如乒乓球、演讲、朗诵、绘画、书法等。更提倡家长和孩子一起去图书馆、科学馆、博物馆,家长在陪伴孩子的过程中既能拓展自己的视野,同时又让孩子看到父母的主动学习状态。

需要提醒家长的是,会劳动的孩子人生不会太差。放假是最好的学习劳动技能的时机。利用假期,家长可以让孩子学习一些适合自己年龄特点的劳动技能,或者和孩子共同完成家务劳动。这样既能分担家长的生活压力,又让孩子提升了自理能力,为未来的独立生活打下良好基础。

四、亲子旅游,用脚步丈量世界

旅游是很多家庭的暑期计划之一。家长可以和孩子一起协商旅游目的地,做好准备,家长可以有意识地锻炼孩子的生存能力和独立统筹能力。家长也可以让孩子去参加研学旅游,在游中玩,玩中学。在这个过程中,父母要接受孩子的成长,尊重孩子的决定并给予孩子一定的私人空间,不拿自己的标准和想法苛求孩子,让孩子以现有的能力水平解决旅行途中和生活中遇到的困难,给予他们选择的权利,让他们学会对自己的选择负责。家长的放手会让旅行成为孩子的另一个生活课堂和亲子交流的最美渠道。

(作者系天津市崇化中学德育副校长)