

暑期带娃如何管理好自己的情绪?

正视情绪 反思行为

暑假期间,朋友圈流传着这样一个段子:各位家长,暑期两个月里,愿母慈子孝,不要鸡飞狗跳。午饭记得烧,作业耐心教。谈话要和蔼,逆反不能叫,交流总微笑。请牢记,没有教不好的孩子,只有不会教的父母。不管发生什么情况都要管理好自己的情绪。但事实上,不少家长调侃,放假三周,说话基本靠吼。面对放假在家的娃,父母如何管理好自己的情绪,记者邀请了两名家庭教育专家,请他们给出一点自己的建议。

作业问题 是暑假亲子关系的头号杀手

二年级的小蒋父母都是双职工,所以每年暑假,他都会在外婆家度过。近日,因为暑假作业,小蒋被外公赶回了家。一天要催他十几遍快点做作业,就是不听。小蒋的外公告诉记者,每次让他做作业,不是要喝水,就是要上厕所,还有吃水果、睡午觉等,各种其他理由来躲避做作业。

昨天傍晚,外公看到小蒋的作业还没有做完,又开始唠叨,小蒋却不管不顾,要求外婆带着他去楼下散步。一时间外公暴脾气上来了,把小蒋推出了门外,书包也一起扔了出去,要求小蒋回家。小蒋的外婆做和事佬,说了半天也没用,无奈只能把小蒋的妈妈喊来。妈妈虽然把小蒋接回了家,但是一路又是一顿臭骂,并规定作业不做完不能出家门。

暑假期间,完成暑假作业是家长最关心的问题之一。每天下班都要检查完成情况,没完成要批评,错的多也要挨骂。一位四年级家长告诉记者,其实自己也不想发火,但是看到作业本,无名之火就瞬间上头,自己都控制不了。

此外,假期中,看电视、玩手机也成为导火索,不是不让看,但是一旦看起来,就没完没了,能不生气吗?一些家长表示,为了控制孩子看电视、玩手机的时间,会没收孩子的手机,甚至在家中装上监控。



图片来自于网络

作业前进行一选择和三问

督促孩子完成作业或者辅导作业,如何做到不吼不叫?常州市张良家庭教育工作室领衔人、武进区未成年人成长指导中心副主任张良给出了一些建议。

家长进门前,要先清理负面情绪。张良表示,一些家长回家第一句话就问孩子作业写完了吗?这不是作业出了问题,而是爱出了问题。有爱有能力的家长,一般都会先关心问候一下孩子,聊聊一天中各自的收获和开心事。孩子也会因为父母理解自己,为爱而努力。

其次,家长应该明白一个道理,写作业是孩子的事,而非父母的事,家长需要做的是引导,而非强迫。开始作业前,家长可以给孩子一个选择,是马上写作业,写好了以后休息,还是先休息10分钟,吃点东西,然后再写作业。张良表示,作业前的物理准备很重要。很多孩

子把上厕所和准备学习用具作为磨蹭的借口,因此要在第一时间让孩子死了这条心。第一步养成习惯,孩子就会开始重视学习。

正式坐下准备做作业,家长可以引导孩子进行“三问”:一是今天每一门作业的量有多少?所需多少时间?二是各科作业的难点是什么?你打算怎么下手搞定这个难点?三是今天计划先从哪一科开始做,为什么?有了这些问题的答案,就可以正式开始作业了。

开始作业后,全家人各做各的事,家长尽量不要玩手机、看电视。张良表示,写作业时,要做到不翻书、不打扰、不间断“三原则”。

最后完成作业,学生需要统计作业时间并检查。这一步骤也很关键,可以帮助孩子建立时间概念,提高管理时间的能力,逐步提高写作业的速度。张良强调,检查作业最重要的,是要让孩子自己检查,作业是自己的事情,检查是自己的事情,做错事情要自己负责,事后要总结。

控制和调理情绪,不让坏心情左右

孩子让你抓狂时,家长如何管理好自己的情绪?常州市赵世俊名教师工作室主持人赵世俊表示,管理好情绪,家长首先要察觉自己的情绪变化。

当对孩子教育效果不佳时,家长要反思是不是自己存在因为情绪化而表达不当、言语过分的情况。在察觉自己有情绪问题后,就必须正视并处理自己的情绪。情绪有好坏之分,没有对错之别。发现情绪容易,但要接纳自己的情绪却不容易。赵世俊表示,一些家长确实能察觉到自己的坏心情所在,认为自己产生这种情绪是不对,甚至认为自己不是个合格的家长。实际上,一个正常人,都会有喜怒哀乐,只需在关键时刻处理好自己的情绪即可。赵世俊说。

很多家长经常会说,我也知道不应该骂孩子,但是就是忍不住,每次骂完,又很后悔。如何控制和疏导情绪,赵世俊建议家长们给自己一些行为要求,比如生气的时候不急着讲话,先想想怎么说话好一点。这个很难,但并不是做不到。也可以给自己一些心理暗示,如默念“不要生气,不要发火”,或者可以迅速地把自己隔离,对孩子说:“这件事让我感到很生气,我先压压火再和你谈”,给双方一个缓冲的机会。

经常无法控制自己情绪的家长,则需要时刻反思自己的行为。赵世俊指出,家长总是说,孩子说了不听,我行我素,犯错了几次都不改。其实这个时候要自我检讨下,自己说的态度、方法是不是存在问题,导致孩子压根就不喜欢不愿意听,或者是听不懂。其次,孩子不愿意按照家长的意愿做,是不是有他自己的原因或理由。对于孩子而言,无论他的要求是否合理,得不到满足肯定都是会有情绪的,表达出来也是正常的。只有亲子双方心平气和、坦诚平等地交流,才能得到有效的亲子沟通。

尤佳

江苏城建院:

美丽乡村了解脱贫政策

本报讯 江苏城乡建设职业学院高原美丽乡村建设调研小分队近日走进青海省贵德县,开展了为期6天的暑假实践活动,了解国家帮助农村居民实现脱贫的具体措施。

小分队师生调研了河西镇团结村、河东乡哇哩村、河西镇本科村、尕让乡二连村等地。以高原乡村脱贫攻坚工作的典型与经验调查研究为主题,通过实地察看、群众走访、座谈交流等方式,全面了解已建美丽乡村运行维护和在建美丽乡村

推进情况,掌握存在的短板和问题,进一步研究提升美丽乡村建设,实现乡村振兴的思路和方法。

据了解,开学后,学校将举办社会实践活动报告会,让学生更多地了解乡村振兴、精准扶贫的方式方法,还将利用学校建筑与规划等相关专业优势,对高原基础设施和公用设施的建造技术与材料展开适用性研究,并结合江苏省地区的建筑科研优势,从建筑材料、建造方式、能源供给等技术层面做有效整合。

(张燕飞 裴玮艳)

河海实验小学:

用爱托起田埂上的梦



本报讯 近日,新北区河海实验小学联合河海大学常州校区志愿者,共同开展募捐活动,将爱带给陕西安康的孩子们。

听说为贫困山区的小伙伴们捐赠,河海实小的孩子们从家里带来了学习用品、玩具、衣物等,用实际行动奉献自己的爱心。同时,他们

还通过视频送上诚挚的祝福,希望远在安康的小伙伴们好好学习,共创美好的未来。

据了解,本次活动有力支持了河海大学物联网工程学院田梦支教团、追忆红色年华,筑梦安康山林实践团对安康当地的支教、扶贫项目。

(丁俊晓 杨翌 图文报道)

长江放鱼 小记者实践生态保护



有些鱼儿不能放

让鱼宝宝投入长江怀抱

等待已久的放鱼仪式终于开始了!

这里有各种各样的鱼苗,有胭脂鱼、白鲢、小河豚,最让我记忆犹新的是胭脂鱼,它们皮肤是黑白相间的,尾巴透明好像一叶漂亮的帆船,它的来头可不小,是国家一级保护动物。

放流活动开始了!人们向放流台涌去,争先恐后地端着一盆盆一桶桶鱼苗,开心地从滑滑梯上往长江里投放,鱼儿们扑通扑通投入长江的怀抱里。

小鱼儿们流下去,跳入水中的那一瞬间,我情不自禁地说了一句:小鱼,小鱼,快回家,快回去找妈妈吧!快点快点长大吧!

圩塘中心小学四(5)班 蒋佳程
指导老师 陈雯

在哇的欢呼声中,大家把一桶桶的鱼苗倒入长江中,溅起了一道道水花。鱼儿们入水后飞快地向四周散去,还有一些在岸边徘徊,像是在跟大家道别,之后就向长江深处游去,开始了它们的新生活。祝福这些鱼儿们能健康生长,丰富长江的渔业资源。

圩塘中心小学四(1)班 刘子轩
指导老师 杨霞

鱼儿放流记

提着水桶,往放流处走去。红色的小记者服映衬着红色的水桶,而红色的水桶里承载着大家的希望。在阳光的照耀下显得分外鲜明,分外夺目。

竹海漂流 小记者的激情碰撞

大河与小河

暑期,我们在溧阳进行了漂流活动,从未玩过漂流的我,还以为漂流只是在一个小池塘里玩水,等到真正开始的时候才知道我们是要在一条远远望不着边的大河里玩。

我兴奋地与伙伴穿好救生衣,做好准备,然后上了船。水清澈见底,微风吹过,河边的杨槐树摇着碧绿的

脑袋,热情地向小朋友们招手。我和同伴拿着桨拼命地往前划,由于缺少经验,我们的船就像一只无头苍蝇在水中团团转,过了好一会儿,才划到了第一个急流,船顺流而下,溅起倾盆大雨,哗的一声我就被淋成了落汤鸡。白哗哗的水波像肆虐的野兽不断冲向我们,我们的尖叫声和水流声形成了一首天然的交响曲,船外是大河,船内是小河。终于,经过五六个这样的急流,我们终于到达了岸上。

罗溪中学七(2)班 何锌榆
指导老师 沈国兰

了一会儿,我们又望见了第二个滑坡,赶紧提高警惕。这回人倒没事儿,那河中的水花却扑进来了不少,弄得我湿了全身。既然全身都湿透了,那我还管啥呢,便与我的同伙内讧起来了。她泼我一点水,我撒他一身水,搞得小船开始左右晃动,又加上一船的水,船儿差点翻了。我们相视一笑又泼起了水。路上我们又遇到了同班的同学,又开始了泼水。这回好不容昔回干了一点的身上又湿透了。

罗溪中学七(8)班 彭妍妍
指导老师 沈国兰

爱的魔力转圈圈

上了船才行驶了几米,坐在船后面的我根本没有注意到身后的滑坡,一个出其不意,差点没从船上掉下去。水进来了不少,把我的裤子都弄湿了,正当我还把注意力集中在裤子上的时候,船撞击到了岸边的石头上,和我来了一个爱的魔力转圈圈。这可把我吓得一激灵,赶紧抓好两边的扶手,好不容易漂干了一点的身上又湿透了。

罗溪中学七(8)班 彭妍妍
指导老师 沈国兰



小记者

园地

开始战斗

开始的时候,我们只想着完成激流,可谁能想到,经过第一个激流口后,一场场大战都已经被触发了。还有人特地购买了水枪呢!啊!不知道是谁用水泼了一身,上半身已经湿了一大半,当我们反应过来时,那些人早已跑得无影无踪。我们向同学借了两支水枪,带着它们,奋起直追。眼看快要追上他们时,我们来到了第二个激流口。

经过这个激流,我们彻底湿了。但也让我们的皮划艇追上了敌人,我们拿出事先准备好的水枪,与他们开始了大战,直到第三个激流口,也没能分出胜负,还造成了两败俱伤。敌人的一只拖鞋不知踪迹,而我们的船上已经装满了水。如果再继续下去,我们的船有可能会沉没,所以我们退出来,等双方修整完毕后再战。这次激流十分刺激,锻炼了我们的体力和智力。

罗溪中学七(8)班 周佳晴
指导老师 沈国兰