

■家长经验

中考家长五种习惯 导致孩子成绩差

很多父母觉得孩子成绩差,是因为孩子太贪玩,或者不认真。其实,父母在平时教育孩子的过程中,如果方法不恰当,也是造成孩子成绩差的一部分原因。因此,有以下5种错误教育方法的家长,一定要及时改正自己的教育方式了。

唠叨

唠叨是80%以上家长的通病,也是几乎100%孩子反感的父母的缺点。

父母之所以唠叨,是觉得孩子在某些方面的表现不合自己的要求,但又怕孩子不上心、不改正,因而时时提醒、事事提醒,这样就形成了唠叨的习惯。而孩子呢,又恰好反感父母这样的做法。

在孩子看来,有些话说一遍已经够了,没有必要不停唠叨。过分唠叨,会使孩子觉得父母认为他没有理解事物的能力,久而久之,孩子会产生厌恶,甚至产生很强的逆反心理。

其实,有条理地向孩子交代事情,会增强孩子的自信心和自尊心。所以,做父母的要时时提醒自己:不要唠叨。

训斥

太多的家长,企图通过训斥来教育孩子。但仔细想一下,这样做的后果是什么?不但家长情绪低落,孩子也十分不开心。于是,渐渐地,孩子们失去了自信。于是,渐渐地,孩子们开始怀疑父母对自己的爱。

这种教育方法的坏处是慢慢显露出来的。孩子们即使知道家长的训斥并没有恶意,但会在内心深处,不知不觉中开始怀疑父母对自己的感情。不管父母之前多么在意日常感情的培养,每天的训斥都足以把这一切抵消。

所以,当孩子做错事时,家

长不要急着批评,静下心来和孩子面对面谈一谈,弄清楚前因后果,耐心地引导孩子。

要求过高

很多父母过度关注孩子,对孩子期望和要求过高,都是对孩子非理性的爱。这种失去理智的爱会与孩子内心最强大的力量——成长的力量为敌,绊住孩子的脚步,束缚孩子的心灵。

父母的过高要求,会使孩子经常得不到接纳和肯定,以至于无法形成客观的、良好的自我认同感,也就无法建立起必要的自信心。久而久之就会让孩子失去内心的快乐。

所以,家长就要接受孩子所有的一切,包括他的身体、情感、行为、智力、创造力等等,不管是优点还是缺点,甚至是缺陷,以及孩子犯下的错误;尊重孩子的特点和需要,不以自己的期望来要求孩子。

包办一切

目前很多家庭存在孩子劳动时间不多、父母包办一切或不恰当地进行劳动教育等问题。

我们不难看到,一些不动脑筋的父母,在教育孩子问题上总是过于简单或粗暴:要么不停地唠叨,实在不见效便来“棍棒教育”;要么就束缚孩子的双手,不给孩子任何自己动手的机会。

久而久之,使孩子失去了应有的创造力,个性和人格的发展

亦得不到完善,这样的孩子,生活自理能力得不到提高,独立意识也得不到增强。

家长要做一半、留一半。给孩子提供接近劳动者和适当参与劳动的机会,是培养和训练孩子自我服务能力的有效途径。

做的那一半,是家长给孩子树榜样、指明的方向,是引导性的示范;留下的那一半,是培养孩子自立、勤劳的机会,是良好生活习惯形成的过程。

对孩子愁眉苦脸

父母的脸色可以令孩子在瞬间从天堂落入地狱。刚才还阳光灿烂,转眼就暴风骤雨。有些时候孩子并未做错什么,但那一副“不见天日”的表情,却使孩子终日不得舒畅。

在这种家庭中生活,说不出幸福与否。这并非说孩子们不曾体会到父母的爱,只是这种爱总是藏在一种近乎严酷的表情下面,令他们难以把握。孩子们尤其不知道,什么时候在什么事情上能做一些让父母高兴的事,而又在哪些事情上,使他们的父母如此伤心。

长久下去,孩子会越来越不自信,对周围世界怀有疑虑,做事缺乏果断性,总是思虑再三,唯恐哪一步走错,而影响到别人。而周围人的不愉快,很容易传染到他们身上,有的怀疑自己的能力,甚至感觉到自己是不是总给别人带来麻烦。

因此,家长在外面不管遇到什么不顺心的事,都不要把情绪带到家里来。

增智抗疲劳 考前健康食谱

当人体疲劳时,代谢产生的酸性物质聚集,导致思维迟滞、肌肉酸软、疲劳不堪。因此日常多进食碱性食物,保持酸碱平衡,就能缓解疲劳,减轻心理压力。

常吃的食物中属于碱性食物的有:蔬菜、水果、菌藻类、薯类、豆类等,水果吃起来口感虽然是酸的,但是消化吸收后也产生碱性物质,同样属于碱性食物,如西瓜、苹果、菠萝、梨等。而进食草莓、洋葱等可以消除心理疲劳,改善大脑供氧,迅速缓解不良情绪。

新鲜蔬菜是维生素、矿物质的主要来源。深色蔬菜,如胡萝卜、菠菜、油菜、西红柿、南瓜等都含丰富的叶绿素、胡萝卜素、番茄红素、花青素等,是可以维持视力健全,保持思维功能活跃的营养成分。孩子每天吃100~250克新鲜水果为宜,天气较热时可吃些西瓜,西瓜可以清内热,故有“天生白虎汤”之誉。

多吃粗粮是减压的良方。膳食纤维能促进胃肠蠕动,帮助排便,而补充膳食纤维最简单的方法就是多吃粗粮和蔬菜,如玉米面、荞麦面、豆面、白薯、芋头、新鲜玉米棒子等。用全麦面包代替普通面包也是增加膳食纤维的办法。

矿物质在新陈代谢中有重要的生理作用,摄入足够的钙可以使神经系统松弛。含钙高的食物有酸奶、牛奶、虾皮、蛋黄、芝麻酱、绿叶蔬菜等;镁、钾可以让肌肉放松,调节心律,富含镁、钾的食物有卤水豆腐、薏米、香蕉、土豆、杏仁、花生、各色豆类等。

维生素C和B族维生素这两类水溶性维生素对缓解精神压力也有作用,维生素C可以维持细胞膜的完整性,增强记忆力,有缓解心理压力的效果,富含维生素C的食物是各种新鲜蔬菜和水果。B族维生素是人体神经系统物质代谢过程中不可缺少的物质,可以营养神经细胞、调节内分泌,有舒缓情绪、松弛神经紧张的效果。

由于大脑的能量来源只有葡萄糖,血糖过低既影响学习效率,也影响情绪,所以早餐应多吃些富含碳水化合物的食物,如粥、馒头等,小米不仅能够提供充足的碳水化合物,还含有丰富的B族维生素。

面对初三的“脾气王” 家长如何是好

中考给初三学生带来了很重的学习压力。初三学生,正值青春期,加上学习压力大,心情烦躁不安也属正常。他们需要找人发泄,家里的亲人便是最合适的对象。

当孩子发脾气时,家长不要跟孩子发生正面冲突,可以从以下方面帮助孩子:

帮孩子把对他来说是困难的事情一一列出,然后再帮他一个个克服,这样孩子内心的焦虑就会减小很多。给孩子推荐一本好书。读书可以使一个人在潜移默化中逐渐变得心胸开阔,气量豁达,不惧压力。家长自己不要如临大敌,把紧张情绪传染给孩子。

很多时候,孩子可能说不出乱发脾气的原因,家长要学会细心观察,找出症结所在。家长最了解自己的孩子,换句话说:孩子发脾气,有时也是撒娇的表现。有的孩子平时喜欢撒娇,经常有意无意地跟父母撒娇;而有的孩子天生不会撒娇,因此他撒娇的方式可能是相反的,比如发脾气。如果家长了解了这一点,当孩子发脾气时,家长可以多给孩子一些安慰,帮助孩子减轻压力。希望孩子们都能开开心心地过每一天,家长们也轻松生活。