

暑假到了,很多家长都要给孩子报各式各样的课外辅导班,希望孩子能利用假期多补补文化课。接受采访时一些教育界人士表示,家长在给孩子补习文化课的同时,也不能忽视安全知识课、亲子沟通课、社会实践课。补上这三节课,能让孩子更快乐、更健康成长。  
郑州晚报记者 唐善普

## 安全知识课 教会孩子应对突发事件的能力

每年的暑期,学生遭受溺水、交通事故等非正常死亡的事件时有发生。据有关部门统计,每年因溺水和交通事故导致学生死亡的比例平均占到意外事故的60%以上。在暑假期间,少年儿童伤害事故发生率占全年的19%,有40%以上的事故是在家中发生,其中火灾、触电等伤害事故更是超过了85%的比重。

暑期才刚刚开始,仅6月份,省会郑州的媒体就已报道了几起孩子玩水被淹死的报道,读来让人痛心不已。从事故发生的原因分析,很大原因是暑期里家长对孩子的安全教育和监管的衔接出现了“真空期”。一方面是孩子的安全意识淡薄,缺乏自制力,在无学业压力、时间充分的假期中容易放松警惕。

## 亲子沟通课 “大孩子”也依然对父母有依赖性

不可否认,随着孩子年龄的增长,以及“见识”的增加,特别是初中生和高中生,想要摆脱父母束缚的意识越来越强烈。他们要求思想独立,有自己的主张,渴望得到父母的尊重。但另一方面,他们在感情上仍然对父母有依赖性。

“这些看似长大了的孩子,其实仍需要父母的正确引导。”教育心理专家彭锋认为:暑假正是家长进行亲子沟通的大好时机,而“心理”补课正是必不可少的重要环节。

“平时,孩子一早出门上学,回家就忙着写作业,家长很难有机会和孩子一起聊天谈心,尤其是住校的孩子,和家长的沟通机会更

另一方面是多数家长工作繁忙,孩子独自留守家里,缺乏有效监管,导致安全事故频发。所以,教会孩子掌握一些安全常识,以及如何应对突发事件就显得尤为重要。

如:专门给孩子看些关于溺水事故的新闻,灌输预防溺水的安全知识,不能一个人游泳,不要去陌生的水域。教育孩子不要到荒芜的,通信不畅的山、林等危险地区游玩,独自在家不要给不认识的人开门,不要随便吃别人递的食物,女孩子尤其不要随意到别人家里。还有用电、燃气等安全知识同样不可少。另外,平时就要多些抗挫折教育、人际交往教育、生活规则教育等,不会的可上网咨询或求助专家。确保孩子度过一个安全、快乐的暑假。

## 社会实践课 培养孩子的各种能力

由于孩子大多数时间都是在学校度过的,孩子接触社会的时间不多。假期里,家长不妨多让孩子参加些社会活动,走进社会这个大课堂学习一些常识。如做些家务,让孩子参加健康有益的活动,给敬老院老人献爱心,给孤儿院孩子送欢乐,让孩子更多地懂得社会。参加夏令营等户外活动,认识更多的朋友,学会与人交往,培养自理能力,增强交际等。

台湾素质课主讲老师杨中介在本报举办的“生活的科学实验”课上,也建议家长放手让孩子多接触社会。社会课堂有利于孩子学会用爱心回报社会,孩子参加社会课后意想不到的收获也会有很多。

他建议家长,如果有公休假,一定要放在孩子的假期休,这样你将有更多机会与孩子在一起。

比如可以与孩子旅游,有意将一些简单的事交给孩子处理,适当让孩子独立。如制定路线、买票、问路、住宿等让孩子来决定,孩子得到锻炼,家长也轻松。家长要有意识观察孩子,哪些方面需要进行锻炼与强化。

# 暑假 家长别忘了给孩子补上三节课

■关注孩子暑假生活之一

■关注孩子暑假生活之二

## 五招 帮助孩子远离『暑假综合征』

“漫长”的暑假到来了,随之而来的是家长们惶惶不安的心绪。很多家长担心过长的空闲时间让孩子“玩疯了”,而报班又不知怎么报才效果最好。那么究竟应该怎样引导孩子,健康、快乐而有意义地过好假期,远离“暑假综合征”呢?业内人士认为,家长不能为孩子报班而报班,要让这几十天的假期过得有意义,家长最好做好5个方面的准备工作,做好暑期规划,报班和让孩子“吃苦”都要适度,学会劳逸结合,注重EQ(情商)培养。 郑州晚报记者 唐善普

### 第一招 补习不能少,但要劳逸结合

李女士说,孩子平时学习成绩一般,所以想在假期让他巩固旧知识,预习新功课。采访中,很多家长都表示,利用假期让孩子补习功课是暑假生活的不二之选。

针对家长的想法,郑州联大外国语学校校长甘宇祥的建议是:报班不能贪多。报班太多,不仅经济投入大,而且孩子会因疲于应

付而产生厌学情绪。因为学习内容过多,加大了孩子新的学习任务,使学生无喘息之机,这样容易引起孩子头脑发昏、发胀、记忆力减退等现象。较好的做法是综合考虑孩子的精力、兴趣和家庭经济承受能力,选报一至两个班,从而让孩子在暑假里生活张弛有度,学到新的知识。

### 第二招 要在暑期注重EQ(情商)培养

有些家长由于缺乏对孩子自身特长、兴趣的了解,盲目为孩子选择校外培训,结果花了不少钱,孩子所学无用。

对此,教育心理学家路应杰建议家长:在有可能的条件下,家长在给孩子报班时不能重文轻体,可以让孩子学习游泳、溜冰等运动项目;多带孩子去亲近自然,看看蓝天白云、彩霞落日;给孩子一些时间,不带学习任务地听音乐、看电影、参观科技

展和博物馆;还可以和孩子一起猜谜语、唱卡拉OK、登山远足、家庭聚会……这对提高孩子身体素质,增强身心健康大有益处。

初二外语老师姜玟也认为,对上学期间的孩子来说,没有比培养兴趣更重要的了。比如培养孩子对画画的兴趣远比掌握了某些技能重要,因为绘画是一种充满灵性与天赋的艺术。让孩子保留创作的童心是最为重要的。

### 第三招 要清醒认识成绩,期望不要太高

姜玟老师说,学生暑假长,如果能抓住暑期进行补优或补差非常关键。时间安排得合理,可能比一个学期、甚至一个学年学的知识点还多,进步还大。正是因为课程密度大,对于查缺补漏正是大好时机,如果别人充分利用了暑假,而你荒废了暑假,成绩差距可想而知。

但她同时也提醒家长:家长都希望孩子报班后成绩能够突飞猛

进,其实短短几天甚至十几天的时间里,能攻其一点有所收获就不错了,别对孩子暑期报班要求太高,给孩子太大压力。

当然,如果孩子在校学习成绩一般,自己又有上进心,那就可以对症选择同步提高班,让孩子的学习成绩稳中有升。如果孩子某一门课基础非常弱,到了辅导班可能跟不上节奏,不如进行一对一单独辅导,收效较快。

### 第四招 让孩子“吃苦”要适度

家长连先生告诉记者,曾看到一篇报道,别人告诉一个家境不错的城里孩子,穷苦地方的孩子连饭都吃不上,城里孩子居然说:“饿了为啥不吃巧克力?”震惊之余想到自己的孩子对于“吃苦”也是一点概念没有,这个暑假,给孩子报了个“吃苦”夏令营,我想,就像《甲方乙方》里的那个北京老板,吃够了苦头就该知道为别人着想了。

针对家长连先生的做法,路应杰老师表示,让孩子尝点“苦头”,磨砺意志,这是很多教育家都在倡导的做法。但他也提醒这位家长,让孩子“吃吃苦头”是好的,不过一定要根据孩子的实际情况作决定。比如孩子身体不是很好,过度的劳累可能会给孩子带来危险。要做到“量力而行”,更重要的是要与孩子沟通好,孩子愿意效果才更好。

### 第五招 和孩子一起制定作息时间表

不少学生在假期里生活无规律,使得原本丰富多彩的假期过得了无生趣。改变这种状态的有效方法,就是制定一份作息时间表。

路应杰说,为避免这种“暑假综合征”,学生应当注意作息时间,不宜熬夜或贪睡,饮食要营养均衡、学习和休息要张弛有度。适度安排一些户外运动,多接触大自然,多接触生活百态。

他的建议是:家长们在为孩子制定作息时间表时,不要把家长的意见强加给孩子,而应该让孩子参与制定。根据实际情况及时调整,这样孩子执行时间表就有积极性。时间表制定好了,家长还要督促孩子遵守规定,经常进行检查。

