

● 父母课堂

# 如何做称职的「陪读家长」?



刚入学不久的低年级学生正处在学习习惯养成的关键时期,因此,不少“小一”“小二”学生家长常要身兼数职,既要做好父母,又要做好“陪读教师”。不过,陪读可不只是坐在学生身边陪着他们学习这么简单,做好“陪读家长”不单要学会换位思考,以孩子的答题角度来解决难题,还要懂得奖罚分明。

低年级学生重在养成良好学习习惯 小学一、二年级正是建立学习习惯的黄金期,这个时候家长多关注孩子的书写、阅读等方面的习惯,正是为孩子将来的学习打基础。低年级孩子的智力发育还不成熟,孩子未必能理解家长灌输给他们的理论知识,但是在这个时机,督促孩子养成良好的学习习惯却是可操作可实行的。

对于刚升入小学的孩子,单单一学习某个字或词,显得枯燥而缺少吸引力,孩子即便记住了也很可能不会使用。但是借着阅读,孩子可以形成整体语言感觉,在反复阅读中对某些字词的运用形成概念。父母可以轮流陪读,但一门科目最好仅一位家长全程跟踪。小学一、二年级是孩子极其依赖父母的时期,家长要逐渐引导孩子把学习当做自己的事情去做。

和孩子一起走过所有学习细节 孩子尚在低年级,家长应引导孩子培养好学习习惯,坚持完成作业,提前预习,让孩子明白怎样才叫一鼓作气和全力以赴。

认真完成作业看起来是一件很小的事,不过当孩子坚持下来、养成习惯之后,将会形成对孩子一生有益的行为习惯。而且在这个过程中,孩子完全可以亲自去验证和感受一分耕耘一分收获的道理。

低年级阶段家长切忌把追求成绩错误地表现为要孩子当第一名,更不该只重视分数高低和名次,使孩子错误放大成绩的意义与重要性。而是要鼓励孩子树立“尽自己的最大能力”跟自己竞赛”的观念。让孩子了解成绩是一种自我检验,是帮助我们了解自己在哪些方面还有不足。

孩子占主导家长多观察 很多家长一放学,家长都会立即要求孩子“汇报”,比如今天老师教了些什么,有什么作业需要完成等。这无形中让孩子产生了依赖心理,似乎学习这件事情是由自己和家长共同完成的。于是孩子不会主动、积极地去思考,就因为有了家长这样一道“保障”,哪怕自己完不成,家长也会给自己想办法“兜圆”。这显然不是家长所想要得到的结果,最后还要责怪孩子不独立自主,其实责任在自己身上,这点很多家长往往都意识不到。

其实,孩子的潜力往往比我们想象的要强大得多。家长首先要把自己的角色转换过来,所谓的“陪读”其实并非不可或缺,更多地应该表现为陪伴与支持。在孩子阅读、完成作业的过程中,尽量让他们独立完成,不要打扰,可以在旁观察,发现问题后再和孩子沟通,并作进一步的调整,这样一定会比“大包大揽”有效得多。

教会孩子有效学习方法 小学三、四年是孩子们学习逐渐定型的阶段,这时的孩子有了自己的主见,可能会对家长的建议有所排斥和抵抗,所以说又说又是一个不稳定的阶段。家有孩子正处在三年级的家长,需要帮助孩子巩固在前一两年养成的良好学习习惯,如果出现孩子书写时为赶速度字迹潦草,家

长要提醒,必要时让孩子重新再写一次。但是,三年级后不用跟一、二年级一样再坐在旁边陪伴孩子做作业了,孩子们一般在这年级段已经开始主动积极地接受新知识了。

做作业不用家长时时刻刻盯着,但家长需要教会孩子做计划表、整理错题、画重点、做笔记。记笔记和找重点是相辅相成的,要让孩子尽量做到边听边写,能记多少算多少,千万不要为了记笔记而错过老师的讲课内容。给孩子买大量教辅书或是采用“题海战术”都是没有什么大用的,还不如把这些时间挪到整理错题上来,让孩子每天把做错的题改正过来就收获不少了,既省了时间还养成了整理错题的习惯。

分科目陪读 对于语文科目的学习,家长可以和孩子一起制作一个阅读计划表,记录每个月的阅读字数。中年级也是孩子写好作文的关键时期,这时要让孩子不怕写作文,平时孩子写日记要引导他多写些周围生活中发生的事,多描写细节,这也是让孩子学会从生活中学习的良机。数学方面,特别是孩子开始学做难度较大的思维训练题时,家长要事先做好孩子的情绪疏导,用实际行动告诉孩子既然选择了就坚持,既然坚持了就尽全力做好;小学是英语从听说到读写的过渡期,平时可让孩子多看看英文绘本,要求孩子拼写单词等。

孩子到了小学高年级阶段以后,家长就不用再过多过问课业细节了,只是在他偶尔犯懒的时候提醒他,遇到挫折的时候鼓励他,在他实在找不到解决办法时跟他一起寻找办法就可以了。 本报综合

● 孕产健康

## 孕晚期肚皮发硬咋回事?



准妈妈怀孕以后,最担心的就是腹中的宝宝,一旦有点风吹草动,都会让准妈妈绷紧十二根弦,尤其是到了孕晚期。琴琴怀孕32周了,最近频繁感觉到肚子发硬,琴琴担心会影响到胎儿,为什么肚皮会发硬呢?

据介绍,准妈妈到了孕晚期后,肚皮会出现发硬的感觉,这种情况是准妈妈出现了假性宫缩。假性宫缩有别于真宫缩,具备产前宫缩的部分特征,但是胎儿不会因此提前分娩。主要是因为准妈妈到孕晚期后,孕肚越来越敏感,稍微受到一点刺激都有可能引起宫缩。

虽然假性宫缩不会使胎儿提前分娩,但是发生假性宫缩的时候,准妈妈也要注意,当肚子发硬后,最好尽快停止手上的活动,放松下来。如果准妈妈在行走的路上出现假性宫缩,准妈妈最好停止脚步,找个地方坐下来休息一下,缓一缓。除此之外,准妈妈一定要注意休息,本来日益变大的肚子已经增加了准妈妈的负担,到了孕晚期,如果在这期间过度疲劳,就会容易出现因为过度疲劳引起的早产问题。

孕晚期准妈妈的子宫很敏感,因此,准妈妈在走路、做家务的时候一定要小心,保护好自己的肚子,不要让别人或者是家里的硬物撞击到。

最后,要注意观察,如果准妈妈孕晚期不仅仅是简单的肚皮发硬,还伴有腹痛、腰痛或者是腹部下坠的感觉,有可能是先兆早产,准妈妈要及时就医。本报综合

● 育儿百宝箱

## 宝宝洗澡后别马上哄他睡觉

临睡前,给宝宝洗个热水澡,然后干干净净地入睡,这可能是很多家长的常见做法,但洗澡后立刻入睡并不利于宝宝身体健康。

首先,宝宝刚洗完澡,全身血液循环加快,大脑耗氧量增加,能量消耗过度,会导致宝宝身体处于疲劳状态,但有些宝宝可迅速入睡,但这种被迫睡眠状态会降低睡眠质量。其次,洗澡后,宝宝全身毛细血管处于扩张状态,加之晚上抵抗力会相对下降,

此时,很容易受到病菌侵袭而患病。再次,刚洗澡后体温过高,会抑制宝宝大脑褪黑激素的分泌,而褪黑激素在减少人的入睡时间和延长睡眠时间方面有着非常重要的作用,夜间褪黑激素水平的高低直接影响宝宝的睡眠质量,如果宝宝洗澡后立刻入睡,很可能在半夜醒来、睡眠时间短。

基于此,建议家长们睡前一个半小时左右给宝宝洗澡。洗完澡后,不要立刻哄宝

宝入睡,可以跟他说话,玩玩简单的亲子游戏,既帮宝宝缓解了困倦,又增加了亲子互动。还可以给他读读书、讲讲故事、听听轻音乐,让他彻底放松下来。等宝宝的体温降到正常值,再给他喂奶、哄他入睡。如果因某种原因,宝宝偶尔洗完澡后立刻就要入睡,那么就要缩短洗澡时间,洗完后用常温的毛巾敷额头,适当降低头部温度,提高宝宝的睡眠质量。

本报综合

