

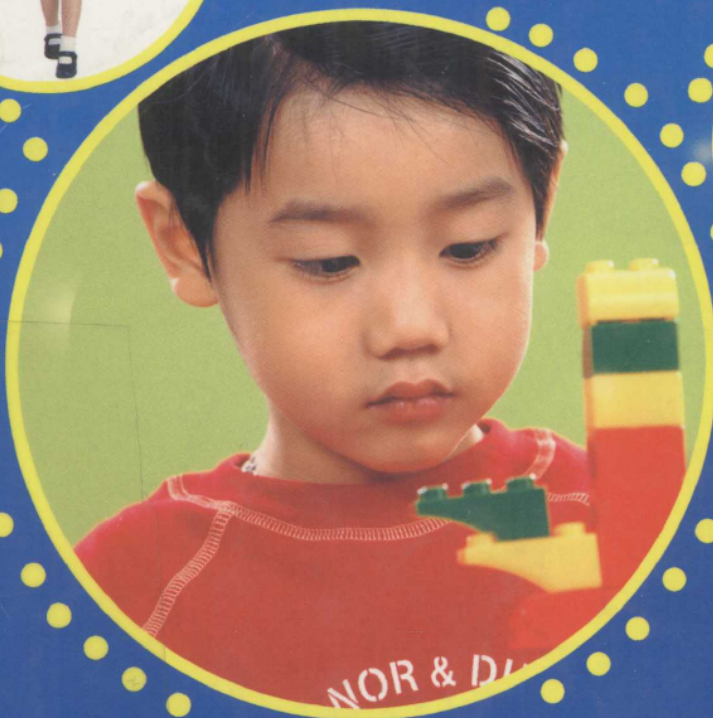
跟踪指导

家庭教育

GENZONG ZHIDAO JIATING JIAOYU

跟踪指导家庭教育实验研究总课题组 编

小学4—6年级
家长用书



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟踪指导家庭教育. 小学 4~6 年级家长用书/王宝祥主编. —北京: 中国致公出版社, 2004.7

ISBN 7-80179-299-8

I. 跟... II. 王... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 074302 号

小学 4~6 年级 家长用书

编 者: 王宝祥

责任编辑: 刘 秦

封面设计: 未知工作室

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂

印 数: 00 001-15 000

开 本: 730×988 1/16

总 印 张: 41

总 字 数: 814 千字

版 次: 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-299-8

总 定 价: 58.00 元 (共四册)

本册定价: 12.00 元

版权所有 翻印必究



写给家长

(代序言——家长必读)

每一位家长都希望自己的孩子能够成人成才,但是往往在教育孩子的过程中遇到很多困惑,不知道怎样去做。我们课题组编写这套书的目的就是想给您一点帮助。希望您先阅读我们的序言,然后再往下阅读,您的收获会更大些。

一、《跟踪指导家庭教育丛书》是教育科研成果。

《跟踪指导家庭教育丛书》是“十五”期间国家教育部重点科研课题“跟踪指导家庭教育实验研究”科研成果的重要组成部分,是为广大家长编写的指导家庭教育的读物。我们的目的是帮助家长学习家庭教育的科学知识,研究自家的家庭教育情况,借鉴、创造有效的家庭教育方法,提高家庭教育的质量,使您的孩子健康成长,走上成功之路。

我们的课题分为两个子课题,一是“家庭教育群体跟踪指导”,就是按照学段、年级指导家庭教育,关注孩子的年龄特点(生理、心理、智力、品德发展特点),帮助家长随着孩子的年龄增长,调整家庭教育的内容和教育方法,使家庭教育容易被孩子接受,提高教育效果。二是“家庭教育个案跟踪指导”,选择几百名孩子,建立指导家庭教育档案,一个一个进行家庭教育指导,不断收集反馈信息,并进行研究,然后总结不同类型孩子的家庭教育规律。我们的课题在北京和外地的100多所学校进行实验研究,小学、初中、高中都有,几百名教师边研究边总结,使我们编写丛书有了研究与实践的基础,书中的不少案例就是实验学校提供的。这套丛书的执笔人,都是有较高理论水平、有丰富实践经验的专家和一线的优秀教师,他们不说“套话”,因此,当您阅读这套书的时候,您会感到亲切、实际,不是“硬编”出来的。

二、家庭教育要讲科学性。

现代社会,优良的家庭教育在孩子成人、成才过程中,比以往任何时候发挥的作用都要大。现代社会对人才的素质要求越来越高,社会竞争的根本是人的素质的竞争。每一位家长都期望自己的孩子将来有好的发展,能够在社会立足,有自己的本领、自己的事业,能够过上高质量的生活。因此,与学校紧密配合,改进并加强家庭教育,提高家庭教育水平,全面打好孩子的素质基础,就成了家长的重要职责,也是家长的迫切心愿。

现在,不重视教育孩子的家长几乎没有,然而许多家长面对孩子的表现不断发出慨叹:这孩子怎么不听话,我天天教育,嘴都说破了,怎么不管用呢?问题究竟出在那里?

教育是理性行为,家庭教育也不例外。家庭教育有家庭教育的规律,我们必须按规律办事,才能收到应有的效果。俗话说,“违背规律,必然受到规律的惩罚”。可否这样说:如果家庭教育没有收到实效,甚至出现与教育愿望相反的结果,是客观规律在惩罚我们。我们曾对几千个家庭的家庭教育状况进行调查,发现有近70%的家庭存在着不同程度的教育不当的现象。主要表现在:

1. 情感冲击理智

爱孩子是天性,如果只是情感投入,缺乏理智,必然走入误区。家长都知道溺爱必然把孩子惯坏了,可是,溺爱的界限在哪里,并不清楚,于是,不自觉地走进了溺爱的误区。家长最怕孩子哭闹,



孩子一哭一闹,家长必然心疼,就向孩子“投降”。几次“投降”之后,孩子就找到了“打败”家长的法宝,家长就会被孩子牵着鼻子走。小时候惯出了一身的坏毛病,长大了再“改造”当然更难了。

教育,首先是理智与情感相结合。要把握爱孩子的“度”,是与非的问题不能无原则的迁就。有时候,家长的正确主张孩子不能理解,也不接受,当时不必强迫其接受,切不可因为“心疼”孩子就放弃正确的东西。可以暂时“存异”,放一放再与孩子讨论。

溺爱娇惯还会走向另一极端——无原则的发怒而失去理智。溺爱娇惯使孩子形成了坏毛病,孩子总不听话,不服从教育,于是家长控制不住地发火,甚至打骂。亲子之间关系恶化,沟通对话的机会都越来越少,教育就无从谈起了。

2. 期望值失当

几乎所有的家长对孩子的期望都是能够考上大学获得大学文凭。有的还期望孩子获得硕士、博士等更高的学历以及出国留学。这样的期望无可厚非。但是,家长的想法有时简单化,而且从孩子小时候就不断地对孩子进行“好好念书,将来一定考上大学”之类的所谓教育。对很多孩子来说,这样的教育并没有发生作用,甚至产生逆反心理,一听就烦。有的孩子在心里嘀咕:爸爸妈妈是哪个名牌大学毕业的?

一个孩子能否考上大学,将来是否有出息,与小时候奠定的综合素质基础有直接的关系。家庭教育的功夫,应该下在培养孩子的综合素质基础上,不是把“考上大学”的话挂在嘴上就行的。更应该指出的是,未来的社会是能力社会。光有文凭没有能力是不行的。我们国家对于高等教育采取“宽进严出”的方针,高等教育走大众化之路。将来,青年人多数有接受高等教育的机会。在社会竞争中,综合素质及能力就成了决定因素。某报载,北京市向国内外招聘10名博士公务员,报名竞争者有198人,几近1:20。最终应聘者,肯定是综合素质好、能力强的人。另据报载,某企业30万元年薪没有招聘到一位高级技术工人,中国非常缺少应用型、操作型的人才,而这样的人才不一定在大学里培养。未来社会,有文凭没有能力,很难发展;有能力,文凭不高也能在社会立足。因此,希望家长不要把对孩子的期望紧紧盯在大学文凭上。

3. 随意性太大

许多家长教育孩子是随意性的,很少“备课”,也没有计划。家长对“父母是孩子的第一任教师”熟记在心,见着孩子就想当“教师”,“教育”的话顺口就说,是否适合孩子,孩子是否能够接受,并不考虑。这种随意性的教育,能有多少符合规律?给孩子当教师可以,但学校教师讲课是要认真备课的,而且有教案,有讲稿。教师的话是不可以随便说的。学校的教师,如果随便说话,随便教育,学生也不会听。在学生的心目中,有威望的教师,都要做到“谨言慎行”。

家长的随意性教育,只会带来不良的后果,无论如何不能再继续下去了。教育领域里有一句名言——教育者必先受教育,家长应该记住。家长应该自觉接受家庭教育科学知识的教育,不能盲目的当“随意性”的“教师”。

4. 重智育轻德育

在一般认识上,家长都觉得“德育”重要,但如果问一问家长每天实际上在抓什么教育,绝大多数在抓学习。可是,家长不一定会抓学习。学习本身是有规律的,不是抓抓听写、背书、检查作业就行了。很多家长在孩子小的时候,语文、算术还懂一些,随着孩子年级往上升,语文、数学、外语、物理、化学,家长自己也弄不懂了。你不懂,怎么教孩子。有的家长就变成“催学习”了。即使家长文化水平高,孩子学习的这些学科知识家长能懂、会做,但是您不一定学过语文教学法、数学教学法、教育心理学、学习心理学等等,也没有教学的实践经验,就很难按照教学规律去辅导孩子的学习了。



有的家长往往一厢情愿的给孩子增加学习量,奥数班、钢琴班、美术班、英语班……不管是否符合孩子的年龄特点,孩子能否接受,“揠苗助长”的现象屡见不鲜。

家长抓学习,主要应该抓学习目的、学习态度的教育以及学习方法、良好学习习惯的培养,而且不能靠口头说教,要用形象教育,互相讨论,特别是以身立教。最重要的是,要把人格教育放在首位。一个人格优良的孩子,在学习上进步肯定快。我们想一想,一个没有志气、没有理想的孩子能够学习好吗?一个没有责任心的孩子能够学习好吗?一个没有良好习惯的孩子能够学习好吗?一个没有毅力的孩子能够学习好吗?我们必须坚持“以德育人是大根本”这一符合规律的教育原则。

5. 长辈教育不一致

在许多家庭里,家长教育孩子常常是“公说公有理,婆说婆有理”,弄得孩子莫衷一是。有的家庭,妈妈埋怨孩子的爸爸不管孩子,爸爸埋怨孩子的妈妈惯着孩子;有的家庭,爸爸妈妈埋怨孩子的爷爷奶奶疼孩子过分,爷爷奶奶埋怨孩子的爸爸妈妈管孩子太严;有的家庭,家长当着孩子的面可能为教育孩子的事情矛盾起来。

为甚麽会出现矛盾现象呢?因为家长的教育思想不一致,家长掌握家庭教育科学知识的水平不一致,家长选择的教育方法不一致。

要解决长辈教育不一致的现象,必须克服“自以为是”。应该在家庭中提倡学习家庭教育科学知识,提倡为了孩子的健康成长,长辈之间要经常讨论教育问题,提倡家长之间的批评与自我批评,家长要有“自以为非”的精神。

现在,特别要注意发挥孩子自身的积极性。教育的实效,在于孩子的自我教育。家长与孩子之间应该是互动的,允许孩子发表自己的意见,从孩子身上学习一些东西。

6. 批评多于表扬

家长教育孩子,开始表扬多于批评,随着孩子年级升高,表扬越来越少,批评越来越多。如果孩子学习成绩不理想,恐怕只有听家长批评、训斥的份了。太多的孩子耳边总听到批评的声音,成绩不但不见提高,可能每况愈下。表扬与批评都是教育手段,但表扬的激励作用大于批评。成年人光听批评也会情绪不佳,信心受挫,失去前进的动力,何况小孩子呢?表扬、批评都不能盲目,应该实事求是、讲道理的表扬与批评。不论表扬孩子还是批评孩子,都要注意时间、地点、场合,考虑怎样进行表扬、批评才能使孩子容易接受。

有的家长用简单的物质刺激的方法教育孩子,开始还管用,后来就不管用了。物质奖励的方法可以用,不能简单化,要从实际出发,作为教育的辅助手段。要把满足孩子的正当的物质需要与满足孩子的正当的心理需要结合起来,目的是让孩子获得精神动力。

以上几个问题是在调查中了解的主要问题。每个家庭有每个家庭的特点,问题不一样,原因不一样,解决的方法也不一样。希望家长本着研究的态度,思考家庭教育问题,让我们的家庭教育走向科学。

三、怎样使用这套书

翻开书,您会发现一个重要特点。每一章的开头,都先提出家庭教育中某方面的实际问题,然后进行分析,最后提出解决问题的措施与方法。而且提供了许多可供参考的案例。我们这样编写,是为了便于家长联系实际,如果您的家庭教育中也有类似的问题,就可以联系实际进行思考,分析原因,寻找解决问题的思路。

应该说明,家庭教育的个案性是很强的,同样的问题,原因可能不一样,于是解决的方法也不一样。因此,我们希望家长不要盲目的照着书上的方法去做。



我们特别提醒您,了解孩子的心理是非常重要的。了解孩子的心理是教育的前提。鲁迅先生有一句名言:“孩子的世界,与成人截然不同,倘不先行理解,一味蛮做,便大碍于孩子的发达。”家长要千方百计地与孩子进行心理沟通,切记不可以做“蛮做”的人。

如果您能够写家庭教育日记,不断总结、思考家庭教育的经验教训,对孩子健康成长是非常有利的。孩子上小学三年级以后,可以跟孩子一起写。在北京,流行着一句话:“家长应该跟孩子一起成长。”您认为这句话有没有道理?

最后,我们用一句话与广大家长共勉:做学习型的家长,做爱动脑筋的家长。

“跟踪指导家庭教育实验研究”总课题组

王金祥

2004年3月



目 录

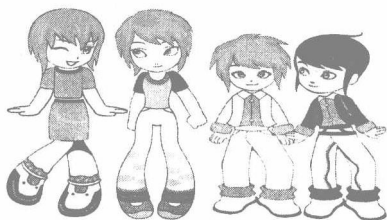
第一章 小学高年级孩子的特点及教育	(1)
一 小学高年级孩子的生理特点及教育	(1)
二 小学高年级孩子的生理烦恼与保健	(4)
三 小学高年级孩子的心理变化	(7)
四 要为孩子创设健康的家庭	(11)
第二章 小学高年级孩子的品德培养	(14)
一 自尊心是孩子积极进取的源泉	(14)
二 心存仁爱是人的美德	(16)
三 责任心是人走向成功的基石	(18)
四 宽容的力量是惊人的	(20)
五 让孩子学会做事	(21)
六 与他人和睦相处	(23)
七 不向困难低头	(25)
八 不和别人攀比	(27)
九 做保护环境节约资源的小市民	(30)
十 做生活的小主人	(32)
第三章 小学高年级孩子学习习惯的培养	(34)
一 走出“学习处境不利”的阴影	(34)
二 小学生怵作文现象透视及对策	(38)
三 应用签约法引导孩子体验成功	(42)
四 培养小学生探究学习的习惯	(45)
五 走出“特长班”误区	(49)
六 “严是爱,宽是害”新析	(52)
七 尊重个性差异,正视孩子偏科	(56)
八 运用挫折效应,提高孩子作业正确率	(59)
第四章 小学高年级孩子的心理健康教育	(63)
一 做个独立的立人	(63)
二 告别低落的情绪	(65)



三 我是自己情感的主人	(67)
四 做性格完美的人	(69)
五 合理表达自己的需要	(71)
六 我的爱好与特长	(74)
七 我是不是进入“青春期”了?	(76)
八 心里的话向谁说?	(78)
第五章 小学高年级孩子的营养保健	(81)
一 一日三餐巧安排	(81)
二 不让孩子成为“小胖墩”或“豆芽菜”	(83)
三 少吃洋快餐、科学吃零食	(85)
四 喝牛奶和白开水有益健康	(87)
五 要坚持锻炼身体	(89)
六 让孩子知道爱护自己的大脑	(90)
七 保护明亮的眼睛	(93)
八 让孩子拥有健康的牙齿	(94)
九 让孩子保持正确的坐、立、行、写姿势	(96)
十 让孩子远离烟酒	(100)
十一 儿童常见传染病的家庭预防	(101)
十二 让孩子正视青春期的到来	(104)
第六章 小学高年级孩子的法纪教育	(107)
一 要给孩子立规矩	(107)
二 让孩子知法、守法、用法	(109)
三 孩子有权利抗议	(111)
四 遵纪守法是公民的义务	(114)
五 日常生活中的安全	(116)
六 面对没有硝烟的“战场”	(118)
七 遭遇危险巧脱身	(120)
八 家长的监护职责与义务	(122)
附录 实验学校名单	(124)



第一章 小学高年级孩子 的特点及教育



一 小学高年级孩子的 生理特点及教育

孩子自述

上操和上体育课时,男女生分开班队。这是我最害怕的时候,也是我最不好意思的时候。一队男子汉,平均身高比女生矮半头,真没劲。

——小豪

唉!一到考试我就紧张。大错不出,小错不断;交了卷子就后悔。很容易的题,怎么就想不起来呢,真是笨脑子。

——小蓉

玩篮球时我把手戳了。听人说“伤筋动骨一百天”,这是真的吗?如果真是这样,可就麻烦了,不但影响写字,连打球都耽误了,这可怎么办?

——小刚

今天我们班又多了一个“小眼镜”。你看他,一进教室眼镜上就蒙了一层雾;打篮球时,总护着头,生怕把眼镜打碎。看来我还真要好好保护视力啊!

——小伟

妈妈说我长大了,应该学些“生存能力”。妈妈很小的时候就会做饭了,所以,趁今天中午家里没人,我试着自己动手炒了米饭,还做了一个鸡蛋汤。

——小蕾

专家分析

小学高年级学生各种身体器官的发育比之小学低年级学生有了很大提高,特别是大脑重量的增加十分显著。12岁儿童的脑重量为1500



克,已经接近成人。他们的脑枕叶、颞叶也基本成熟,大脑高级神经系统活动的功能进一步加强,睡眠时间在9~10个小时。他们的身高、体重平稳发展,活动量逐步增加。但是,骨骼比较柔软,还没有全部完成钙化。大多数女生的身体发育要早于男生,许多小学五、六年级(11~12岁)的女生和少数男生已经进入青春期。青春期是由儿童发育到成人的过渡时期,在生理上是发育的突飞猛进阶段,也是性成熟的阶段。

对于家长来说,孩子能否顺利地度过青春期,关系到孩子的一生。所以,家长要重视在这个时期中对孩子的关心、照顾和培养教育。家长不仅要充分认识对孩子进行青春期教育的意义,还要努力学习一些生理学、心理学、教育学和伦理学等方面的知识,掌握青春期教育的规律,以引导孩子顺利地度过青春期,并在德、智、体、美、劳等方面全面发展,做一个有开拓进取精神的人。

教您几招

■请注意孩子身体的变化

由于年龄、性别不同,孩子生长发育的速度也不平衡。男孩各项指标虽然都高于女孩,但是,女孩在青春期时的发育指标超过男孩。比如:

11—13岁时,女孩比同龄男孩身体高

10—13岁时,女孩比同龄男孩身体重

11—15岁时,女孩比同龄男孩骨盆宽

而男孩在青春发育期后,他们的各项指标又超过了女孩。

身高、体重的增加反映了内脏、肌肉和骨骼发育情况,又是一个人发育好坏的标志之一。因此,家长要关心孩子在此阶段身高、体重的变化,并以此推断孩子内部器官发育的情况,如果发现问题应及时医治,从而保证孩子健康成长。

小学阶段男孩子的家长们请不要着急,您家的男孩子虽然比同龄女孩暂时矮半头,是小男子汉,但这是孩子成长过程中的生理现象。当他从

12或13岁进入发育的高峰期后,就会奋起直追。在14岁前后,身高就会超过女生;在外形变化中,“第二性特征”的出现更为明显,喉结突起,上唇出现茸毛,或唇边有须,有的男孩进入变声期等等,此时,一般男孩的个头超过了妈妈,真正像个大男子汉了。

■请了解孩子记忆的特点

常听到一些家长讲,孩子的脑子太笨,记忆力差,学过的知识转眼就忘了。那么,究竟是什么影响孩子记忆的因素呢?

首先是大脑的疲劳。大脑神经细胞的劳累,是影响孩子记忆效果的主要原因。记忆是大脑神经细胞兴奋的结果,而神经细胞兴奋要消耗脑内的能量和氧气。如果长时间不断使大脑神经细胞处于兴奋状态,会使能量消耗过多,大脑神经细胞就会出现兴奋性下降,抑制性增强,工作效率不高的疲劳现象,从而引起记忆下降。

第二是情绪。当孩子愉快学习时,往往对学习内容就记得牢固,这是因为愉快情绪会使人看到自己的力量,充满自信,增强大脑神经细胞的兴奋性。相反,当孩子受到父母的训斥和责骂,则会产生恐惧、烦躁、不安、紧张等情绪,学习时就必然心不在焉,注意力分散,从而影响记忆效果。这是因为不愉快、紧张等情绪抑制人的记忆。有不少孩子,平时学习不错,到考试时,因情绪紧张而产生抑制,连平时熟记的内容,竟也回忆不起来,这就是怯场心理的表现。因此,当孩子学习或记忆有阻碍时,不应训斥或责骂孩子,而应鼓励他。

第三是学习材料的数量。在一定时间里,如果要求记忆的材料过多、过于分散,记忆效果就差。

每个人对事物的记忆时间和记忆速度有所不同,所以对事物的记忆就出现了差异。孩子在提高记忆力的过程中,所完成的实际上是对大脑潜力的开发。有数据表明,在一生中,聪明人的大脑细胞的使用率也还不到15%。许多人把培养记忆力作为开发人类大脑潜力的方法之一。所以,当孩子脑的重量接近成人水平时,他们可



以博览群书,开阔视野,提高在学习中所需要的有意识的记忆能力。

家长只有了解影响孩子记忆的具体原因,才能有针对性地给予帮助。

■请重视孩子骨骼的发育

中高年级的学生虽然个子长高了,但是骨骼还是比较柔软,骨化过程还没有完成。所谓骨化,即骨骼随着年龄的增长逐渐变硬。因为骨骼是由胶质和石灰质掺杂组成的,胶质使骨骼坚韧而有弹性,石灰质使骨骼坚硬。孩子的骨骼与成人的骨骼相比,含有的胶质比率高,石灰质比率低。随着年龄的增长,胶质比率逐步下降,石灰质比率逐渐上升,要到身体发育完全成熟的时候,骨骼的骨化才能完成。因此,小学生的骨骼还不十分坚硬,容易弯曲变形。家长要十分注意孩子在家时的坐、立、走及写字的姿势。另外,小学生的腕骨和指骨还没有完全骨化,这对他们的手部活动影响较大。因此请注意保护孩子腕骨和指骨,不要让他们玩掰腕子、比手劲的活动。

我们都知道骨骼和运动是息息相关的。经常锻炼的人,骨骼会发育良好,长得高,长得粗壮而结实。长期不运动,骨骼就会发育不好,细弱无力,容易受伤折断。

骨骼是人的一个大支架,它不仅支撑着人的身体,还维护着人的外形,保护着人的内部器官。骨骼是人体不可缺少的重要器官,所以在保健上,应注意给予充足的营养。其中最重要的营养是钙。1~10岁的儿童每天需要800毫克钙;11~24岁的青少年每天需要摄入1200~1500毫克的钙。除此以外,还要常吃含钙的食物,像奶和奶制品(100克牛奶含120毫克钙),大豆和豆制品,海带、虾等。同时要注意多运动,多晒太阳以补充维生素D。

了解了骨骼的知识,家长可要好好保护孩子的骨骼健壮成长。

■请关心孩子的用眼卫生

为了保护孩子们的视力,我国学者吸取传统的经络、按摩原理和特点,独创了一种预防近视的医疗操,俗称“眼保健操”。通过按摩眼睛周

围的有关穴位,疏通经络、增加血液循环,解除眼睛疲劳,对保护眼睛健康,预防近视有积极作用。从1958年实施以来由于形式简便、效果显著,受到广大群众的欢迎,现已在全国中、小学普遍推广。

学校眼保健操时间专时专用,学校的广播、板报、晨检经常宣传用眼卫生,培养孩子良好的用眼习惯,要求做到“三个一”:

看书写字眼与书本距离一尺远,(眼物一尺)

写字时胸与桌子的距离一拳远,(胸桌一拳)

执笔是手握笔,距离笔尖一寸远,(执笔一寸)

希望家长也能和学校一样要求孩子,不要让孩子们躺着、乘车或走路时看书,还要注意光线是否充足。另外,不要让孩子长时间地看书、看电视、玩电脑。如果时间长,每小时要休息一会儿,向远处望望,或做做眼保健操。只要学校、家长和孩子本人都重视用眼卫生,保护视力,并能坚持下去,一定会收到好的效果——远离近视的烦恼,远离戴眼镜的麻烦。

■请锻炼孩子动手的能力

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过:“儿童的智慧在他的手指尖上。”这是因为手指的活动能够刺激大脑皮层的手指运动中枢,从而使智能得到提高。这位教育家在长期的教学工作中观察到:那些双手灵巧,热爱劳动的儿童,能够形成灵敏的头脑,养成好钻研的习惯。

孩子到了一定年龄,随着思维和动作的发展,产生了“自己动手”的要求,这时,做父母的千万不要在无意之间剥夺了孩子动手的机会。不要怕孩子做得慢、效果差,就“越俎代庖”。当然,对孩子双手的锻炼要顺应孩子成长的阶段性,也不能操之过急。比如:孩子自我服务性的劳动和家里简单的清扫整理等家务,应一件一件地练,从不会到会,从做不到到做得熟练,都需要一定的时间和反复动手训练,直到养成习惯。

从目前4~6年级学生实际情况看,许多孩



子还属于“家长承包”阶段,不会自己解决吃、穿、住、行的基本生存问题。孩子不能干的主要原因是家长不重视这方面能力的培养。一些父母宁愿每日疲于奔命地赶回家为孩子做午饭,却不考虑教孩子自己解决吃的问题,因为他们总觉得孩子小,做事粗心,为了安全,还是大人动手吧,所以仅吃饭这一项最基本的生存能力,孩子也常常得不到培养和锻炼。一项问卷调查中发

现,中国孩子每日参加家务劳动的比例只有14%,而干得最多的家务劳动也只是“整理自己的房间和物品”。

动手能力包括的内容很多,生存能力的涵盖面也广,而通过家庭日常生活让孩子参与,从小事做起,可以说是孩子动手能力培养的最简便、最易行的途径。

二 小学高年级孩子的 生理烦恼与保健



孩子自述

我都老大不小的了,在校要听老师的一再叮嘱:要这样……要这样……;在家还要听父母的不停唠叨:别那样……别那样……真烦!

——小涛

我从小喜欢边写作业边吃零食或边写作业边看电视。现在吃饭时,桌子上还要放本卡通书或故事书。我知道做事要专心,一心一意才能把事情做好,可我同时做两件事,也没什么不好呀!

——小磊

我们家的晚饭是“聚餐会”,爸爸妈妈都爱边吃边听我“汇报”情况。然后就开始说我,有时两个大人各说各的理,有时他们联合起来一块儿说我。有一次说我时,我气得一下呛着了,鼻涕眼泪都流出来了。

——小靖

爸爸好不容易抽出时间,开车带我去密云水库玩了一次。那天回来的日记写得特别顺利。因为我观察了大自然,眼中有物嘛。

——李行



专家分析

少年期的孩子进入青春期后,生理发育方面

有了明显的变化,随之而来的往往是态度和行为的巨变。

从前是一个可爱、友好、顺从的孩子,现在常常会变得执拗或精力过盛。有的孩子原来是热情、友好、合作,但现在却是脾气暴躁,爱闹情绪;有的孩子变得爱指责人,喜欢争论。他们已经发现了性别的差异,喜欢乱开一些令人厌恶的玩笑;有的孩子很关注别人对自己的看法,不想让父母干涉自己的事情,有了自己的“小秘密”。

在这个转折时期中,做父母的要重视孩子的不适应现象和身心的变化,以帮助孩子顺利地度过青春期。



教您几招

■帮孩子解除心中的烦恼

少年期的孩子进入青春期后不适应的表现是烦恼多,经常内心苦闷,但不愿向老师和父母倾诉。因此有的孩子以不安、焦躁等形式,表露情绪的不稳定。

一般来说,十一二岁孩子的身心不适应有几种表现:

1. 身体与容貌引起的烦恼。这时对自己在体态上的变化极为关心、敏感。如果自己发育比别人晚,会感到不安,比别人过早也会不安。女孩子对乳房的突起、月经的到来;男孩子对长胡



须,喉头的出现和梦遗的到来,都会感到不安。有时身体的胖瘦、高矮,也会引起烦恼。

2. 性朦胧状态引起的烦恼。男女学生开始“疏远”,对异性产生新奇和兴趣,内心想同异性接近的欲望受理智控制时产生痛苦。有的男女生在行为上失去了天真的自然关系,出现了拘谨、胆怯和腼腆。他们有时闷闷不乐,有时自暴自弃。家长要了解孩子,关心孩子,引导孩子自尊、自重、自爱、自强。

3. 能力和性格引起的烦恼。如果学习成绩、活动能力、领导能力、交往能力、声望以及容貌上不如别人,就会产生强烈的自卑感。此时家长应该帮助孩子发现自己的优点和长处,给孩子自信的力量,以减少这一烦恼。

4. 人际关系引起的烦恼。十二三岁的孩子,有的人由于社会化和自我意识的发展,与老师交往减少,与同学伙伴交往增多。他们有强烈的友谊需要,好交往,重友情。还有的人对父母和老师不愿说心里话,虽然孤独却故意显得满不在乎。

5. 与成人管理上的矛盾引起的烦恼。孩子们独立意识的增长,往往被老师和父母忽视,因此在管理上,还总是把他们看成是孩子,过多地照顾或斥责,这样,就容易使孩子产生强烈的屈辱感。对这种管理上的不适应,孩子要么反抗,要么屈从,要么置之不理。不管采取怎样的态度,其实他们内心深处都会感到苦闷和烦恼。

■让孩子改正就餐坏习惯

孩子在家经常有“眼睛看书嘴里吃饭”的“两不误”现象。这种“脑”“胃”大战,危害可是无边啊!医生会告诫:脑、胃双方争夺的目标则是珍贵的血液。

大脑是需要血量比较多的器官,虽然它的重量仅占体重的五十分之一,可是即使在休息的时候,每分钟也需要750毫克的血液,占心脏搏出量的15%左右。大脑的神经细胞对氧的需要量也相当可观,约占全身耗氧量的百分之二十。大脑的供血量稍有不足,高级神经系统的活动就要受到影响,继而出现头晕目眩、记忆力下降等现

象,如果大脑进入工作状态,像计算、背诗等神经活动过程,其需血量将进一步增加。

消化系统在人体里占有相当可观的比重,从口腔到肛门足足有8米长,相当于身体的5倍。在两餐之间,消化系统处于休息阶段,供血量不需要太多,只要能维持基本的新陈代谢就行了。若在进餐后,胃肠道要扩张和蠕动,消化腺要进行分泌活动,需血量自然要成倍增加。

如果一边看书,一边吃饭,中枢神经和消化系统,必将为了争夺循环血量而“干戈相见”,结果只能是“两败俱伤”。大脑因供血不足而使学习效率明显下降;胃肠道也会由此而蠕动缓慢,消化腺的分泌量也随之减少,有时会出现打呃的现象,长期下去,很容易患各种胃炎或溃疡病,那时将悔之晚矣。

家长要深入浅出地给孩子讲清医学道理,教育孩子不要边看书边吃饭、边玩要边吃饭或边看电视边写作业等,讲清楚做事不专一的危害,培养他们干什么事都应集中力量,干完一件事,再干另一件事的好习惯。

■对孩子教育勿在饭桌上

现代家庭中,孩子学习紧张,家长工作繁忙,使得父母与子女相互交流的时间极为有限。因此,许多家长把本该体验天伦之乐的就餐时间当成了难得的“教子之机”:向孩子灌输自己的做人之道,批评孩子考试或作业中的错误,盘问其在校时的表现等。

在一次学生的座谈会上,有一个六年级的男孩子谈到了自己的烦恼:“我最怕吃饭了,爸爸妈妈边吃边教训我,吓得我囫囵吞枣,快吃快走……”另一个孩子抢着说:“我也是最怕父母一唱一和轮番对我训话,我讨厌这样的絮叨。”第三个孩子说:“我给个耳朵假装听,不过吃的饭菜向来不知道什么滋味。”“我当耳边风。”“我当家庭例会。”……

接受教育应以轻松愉快的心情为前提的。小学生在学校紧张学习一天后,很渴望和父母聊聊天,得到些亲人的鼓励和关怀。在饭桌上,若是边听训斥边吃饭,孩子心情自然不会好受,还



有可能激起他们的逆反心理。同时,孩子畏惧家长的权威,敢怒不敢言,处于忍气吞声的压抑之中,这会妨碍血液的正常循环,降低整个消化系统的功能,进而影响到孩子的健康和发育。日本的一项医学研究表明:消化系统的癌症患者中,竟有80%左右是因情绪不良导致的。可见轻松愉快的就餐心境对身心的健康是相当重要的。

鉴于此,家长应注意以风趣而幽默的方式来调剂饭桌气氛,优化孩子成长环境。当然,那种见机而行,循循善诱,和颜悦色,晓之以理的诱导还是应该有的。

■对孩子合理饮食与营养

我们日常的食物中包括水分、糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素。其中,糖类、蛋白质、脂肪可以产生能量;水分、维生素、矿物质虽然不能产生能量,但身体不可缺少。

水为人体不可缺少的物质。目前孩子喝水的选择性很大,各种纯净水、矿泉水、蒸馏水;各种水果汁、合成汽水和含奶饮料等等。有的孩子从小一直喜欢喝饮料,每天上学来都是大瓶小瓶地挂在书包上。有关专家指出,白开水含有天然的多种矿物质,是人们最好的饮用水。所以,建议家长应多鼓励孩子饮用白开水。

现在,随着人们生活水平的提高,家长们都想方设法让孩子吃得更好,更有营养。殊不知,这其中存在不少误区。某报纸曾发表一项科研成果——《儿童的生长发育与合理营养的关系》。专家的研究表明,在经济发展较快的地区,儿童膳食结构已变为西方国家典型的“两高一低”,即高蛋白、高脂肪、低碳水化合物的模式,以至因营养过盛导致肥胖的发生率不断增高,应引起社会的重视。所以,请家长们注意让孩子们吃得合理。为孩子选择营养平衡的食物,降低动物脂肪、动物蛋白质的摄取,增加谷物蔬菜,以促进生长发育与健康。

特别要提醒广大家长的是:应重视学生的早餐。据调查,有41%的孩子早餐缺乏稀干搭配,有2%的孩子一年四季吃冷早餐,有37%的孩子

早餐单一化。还有的孩子自己不重视早餐,他们背着家长,自己随便买一个烧饼油条就凑合一顿,省下来买零食或买玩具。

小学高年级学段是儿童成长发育的重要时期,特别是女孩子,他们大多数要在这一阶段度过发育高峰期,所以孩子的膳食营养必须引起我们家长的重视。

■同孩子一起走进大自然

许多家长,连星期天也把孩子送到各种“特长班”“兴趣班”“提高班”去,或是让孩子沉浸在“题海”之中。其实,仔细想想,一个人在一生中只有一个童年,我们为什么不珍惜他们的幸福时光,多让孩子走进那神奇而美丽的大自然中,去享受那天赐仙境呢?何况,大自然同样能带给孩子很多东西,包括知识、技能、情感、体验等,而这些是学校和家庭中无法实现的。

在那柳芽吐翠的时节,让孩子去欣赏农民伯伯如何在播种着希望;在那浪花翻滚的小河边,让孩子观赏活蹦乱跳的鱼虾;在那绿满枝头的树林里,让孩子去欣赏鸟儿们的轻歌曼舞;在那月朗星稀的夏夜,让孩子去欣赏空中的星座,唤起飞向天空的遐想……总之,大自然中充足的阳光,温馨的空气,柔和的清风,都是孩子们健康的营养剂。虫草的呢喃,小鸟的絮语,可组成和谐的音乐;青山碧水,绿树红花,可构成艳丽的图画,这是精神上的营养剂。家长应该引导孩子用探究的目光去感受、去发现,去赞颂大自然的美,从小培养他们热爱大自然的感情。同时让孩子们敞开胸怀接受大自然的熏陶,这对下一代的健康成长十分有益。

心理学家指出:孩子的思维能力是在“视觉理解”的基础上发展起来的,“感性形象”对思维的发展有着积极的作用。美妙的大自然蕴藏着无穷的奥秘,她能为孩子提供书本上所学不到的乐趣,是开阔视野,启迪智慧的最佳途径。同时在亲子活动中,父母与子女同外出,同散步,同爬山,同游览,活动的过程中有沟通,有了解,有亲和,有锻炼,真是其乐无穷。



三 小学高年级孩子的心理变化

孩子自述

以前我总觉得自己脑子慢,理解力差,做事爱钻牛角尖。一做数学题就急于求成,结果老出错。后来在老师的帮助下,我做题时认真分析题意,结合实物或画图理解题意,从多种角度思考,我觉得自己聪明了。

——小靖

妈妈对爸爸说:“咱家的儿子成了‘小记者’了。你看这篇《环球之星》写得多好呀,真是天才。”唉,我哪里是天才呀,我是把玩的时间都用于细致观察上啦!

——小畅

我们班同学各有各的特色:爱找茬挑剔的,爱吃醋生气的,爱替人打抱不平的,爱说笑话特别幽默的……但是什么事都是来得快、走得快,只要一提比赛或评比,大家的心就拧在了一起——为集体争光。

——小军

爸爸三十多岁了,天天像中学生一样拿着复读机学外语;妈妈边工作边读书准备考研究生。我被他们的精神所鼓舞,多吃一些力所能及的事,用行动支持他们,并下定决心……

——小荣

我爱听名人的成长故事。我发现,这些名人都有一个共同点——顽强的意志力,所以,他们的事业才能成功。我要向他们学习,做事要有目标,并且坚持到底。

——小良

这是怎么回事?明知上课只有专心听讲,认真思考,才能学习好。但是坚持不了几节课,又重犯走神的毛病。老师说我行不一,妈妈说我明知故犯。我不是不想改,就是有时管不住

自己。

——小峰

我最近心里很烦,坐立不安,看谁都不顺眼,总感到很无聊。妈妈说话也听不进去,就连玩都没兴趣,这是怎么回事呢?

——小福

专家分析

小学高年级学生的生理发展特别是神经系统的迅速发展,是他们心理发展的生理机制和物质基础。在这个基础上,小学高年级学生的心理发展比之小学低年级学生也发生了很大变化。女生的心理发展相对于男生而言较为成熟。

1. 思维发展水平由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡,这是一个量变到质变的飞跃过程。一般认为小学四年级(9~10岁)是这个飞跃的关键年龄。四年级以后,抽象逻辑思维成为他们的主要思维形式。注意力的稳定性也由15~20分钟提高到20~30分钟。

2. 语言发展水平由口头语言向书面语言过渡。小学四年级以后,孩子的书面语言水平逐步超过口头语言水平;阅读能力也由朗读向默读发展。

3. 情感发展由易变性向稳定性过渡。从情感外露、浅显、不自觉,向内控、深刻、自觉发展。小学三年级是情感发展变化的转折点,小学五年级情感调控能力有较大提高。随着学生情感生活的不断丰富,他们的道德感、理智感、责任感、审美感、集体荣誉感也有了进一步发展。依赖的重心由家庭逐渐转移到学校。同伴关系、友谊成了对学生产生影响的重要因素。

4. 意志发展水平由弱到强,由他律向自律过渡。他们的行动从受外界,教师、家长的权威约



束、调节,逐步发展到受内部自我认识制约、调节。意志行动的动机和目的性有明显提高。自觉克服困难的意志力不断提高。但是,小学阶段学生的意志发展水平只是初步的,还不稳定。

5. 行为方面,知行统一与知行脱节的比例逐渐拉大。由于受多种因素的影响,高年级学生知行脱节的行为明显增多,男生的不良行为多于女生。

教您几招

■要了解孩子们的内心世界

有专家认为,有时候我们认为孩子们行为不可理解,事实上是因为我们不了解他们心理发生了变化,滋生了很多烦恼。只有了解孩子的烦恼才能更好的引导孩子健康成长。在一项由全国少工委启动的、旨在了解孩子内心世界的全国性信件访问调查中,孩子们用4万封来信表达了他们在生活中遇到的难题,汇成了28个烦恼,下面列述几项:

对父母方面:

- 父母管得太多了,不能自己做主
- 长辈溺爱,除了学习什么都不让做
- 父母要求高,老拿我和别人比
- 父母闹意见,拿孩子开火,经常打骂
- 父母自己有错不承认,偷看自己的日记
- 父母经常否定孩子,损伤自尊心
- 父母老是唠叨、急躁、误解,不好沟通
- 父母经常打麻将、吸烟、赌博、迷恋上网、与邻居吵架等

——父母不能兑现自己的诺言

——单亲家庭的烦恼

对同龄人方面:

- 有些人爱欺负人、取绰号
- 同学爱向老师告状
- 同学之间产生嫉妒
- 同学有错不知该管不该管,如何管
- 不知如何选择朋友
- 需要请客送礼才能维持朋友和好人缘

——与同学不会交往,常受嘲笑,被孤立

——男女生同学交往引起非议

——男女同学相互对立

——同学不听指挥,小干部不好当

对老师方面:

——老师爱损人,伤人自尊

——老师有偏心,不能一碗水端平

——老师上课拖堂,布置作业太多

——老师的教学方法不大正确,不能接受

——老师为人师表做得不好

——老师误解自己

——干“师命难违”的活儿,让人烦

还有生活上的,交往上的,青春期的烦恼……只有了解了孩子的烦恼,才能理解他们的种种行为和表现。

■要了解孩子们的情绪特点

小学高年级的孩子正处于身体发育或社会经验形成的飞跃时期,他们的情绪波动比较大,容易发怒。在此成长阶段,导致孩子发怒的原因也各不相同。有的孩子因父母离异、疾病、同胞弟弟或妹妹降生而心情不好;有的孩子因学习上有困难,做事碰到挫折而感到无助;有的孩子在与同学的交往上沟通不顺,受到尖酸刻薄指责而感到面子上无光等。这些发生在孩子生活中的大小事件,时常会让他们感到惶恐不安,一有机会,他们心中的愤怒情绪就可能被引发并宣泄出来。

但是,也有一些外向型的孩子,他们的情绪来得快,平息的也快,带有明显的两极性。这样的人情绪体验是强烈的,对生活充满热情和激情,高兴时欢呼跳跃,不满时义愤填膺,并且在某一方面得到满足时,快乐会延续成良好的心境;而不满或苦恼也会延续成不良的心境。

孩子的情绪有外露性、易变性、冲动性和肤浅性四大特点。个别孩子在情绪上还有强烈性和不协调性。如报纸上曾经报道过一些事例,反映有的孩子因对老师、家长不满或因学习成绩差觉得有损颜面,就私自出走甚至轻生;有的孩子在困难面前自暴自弃或违法乱纪……



所以,家长平日要引导孩子保持一种良性的情绪。对于一些可能引起孩子紧张或沮丧的事,应早一点和孩子沟通,让他们有个精神准备。家长要做一个特别优秀的倾听者和观察者。在和孩子交谈中流露出您对他的理解和同情,并要不时地问问他,需要一些什么帮助。在谈话的过程中,一定要给他一些时间,帮他分清是非,辨别美丑,开展自我评价。同时,要避免过分保护孩子或者对孩子施加压力,使孩子能够主动地认识和控制自己的情绪,正确地调节自己的思想和行为。这样做,可以不失时机地帮助孩子形成高尚的情操,形成健全的人格。

■怎样发展孩子的思维能力?

小学低年级孩子以具体形象思维为主,他们的思维往往离不开事物的具体形象。到了中年级他们的思维处于由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的阶段,他们的思维可以在一定程度上离开具体事物,借助过去对某种事物的印象和概念进行思维。而高年级的孩子,他们的抽象思维已比较发达,甚至可以说已占优势,但具体形象思维仍起很大作用。总之,整个小学阶段,孩子们的思维都在不断从具体到抽象,从简单到复杂,从低级到高级发展。这种发展,不是自发产生的,而是在父母和老师的教育下实现的。

怎样进一步发展孩子的思维能力呢?应该在丰富他们的感性知识,发展他们语言的基础上教给他们正确的思维方法,鼓励他们质疑困难。

1. 丰富孩子的感性知识。由于孩子的见闻有限,感性知识不丰富。虽然目前电视、电脑的广泛使用,对丰富孩子的感性知识起了重要作用,但还应该鼓励孩子多参加社会实践活动,参加力所能及的创新活动。不但要耳闻目睹,而且应该亲自动手实践,可以获得多方面的知识和体验。在此基础上,孩子在思维过程中就不只是看到某一单独的因素,而是能够考虑到各种有关的因素,能够着眼于事物之间的联系,从多方面进行分析、综合、比较,从而找出事物的本质来。丰富孩子的感性知识,可以使思维范围比较广阔。

2. 发展孩子的语言。语言是思维的物质外

壳,是思维的武器和工具。孩子的词汇不丰富,表达能力受到限制,内部语言不如外部语言发达,使思维能力受到一定的限制。所以要培养孩子的思维能力,必须发展他们的语言。最好的办法是引导孩子多看课外读物,参加讲演会、讨论会、举办黑板报、壁报等,都可以发展语言。

3. 教给孩子正确的思维方法。首先,要养成独立思考的习惯。第二,要教孩子抓住问题的本质,找到问题的关键,从而迅速提出解决问题的方法,一旦发现此种方法不行,则立即放弃而去寻找别的方法。

4. 鼓励孩子质疑困难。思维是从发现问题开始的,孩子提问表明他们要探索事物的关系,展开积极的思维活动,也是逻辑思维的开端。鼓励孩子质疑困难,就是鼓励孩子勤于思考。思维能力只有在实际的思维活动中才能得到发展。

■怎样发展孩子的书面语言能力?

中年级以上的孩子,他们的语言发展水平由口头语言向书面语言过渡。他们越来越多地运用书面语言表达自己的观点与想法。如果你问一个低年级的小孩儿:请你介绍一下你的父母好吗?他会直言爸爸叫什么,妈妈叫什么,顶多再说说父母的工作单位。而对中年级的孩子来说,他们的认知水平有了一定的提高。通过观察,客观事物作用于感官,在大脑皮层上留下表象,有了感受,于是思想感情开始丰富起来,细致起来。在回答有关介绍家庭情况的问题时,情感的叙述就会占据很大的比重。他们想的清楚,说得清楚,写出来就更清楚明白,富于真实情感了。例如:一位四年级孩子在《我的家庭》一文中这样写道:

我有一个幸福的家庭,成员有爸爸、妈妈和我。

在我看来,爸爸长得还算帅。个子大概有1.75米,“国”字形的脸上戴着眼镜。平时很少对我笑。爸爸常对我说:“该玩的时候玩,该学的时候学;学习时要专心致志,不要想着玩,玩的时候要痛痛快快地玩。”可我总是做不到。所以爸爸对我在学习上的表现总是不满意。我也总