

亲 子 互 动 课 堂 健 康 快 乐 成 长



家长课堂

6年级家长必读

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



写在前面的话

亲爱的家长朋友：

小学阶段的学习，在孩子的学习生涯中至关重要。如何更好地培养孩子的学习兴趣，让孩子打好基础，是每一个家长都在思考的问题。孩子上六年级了，作为家长的您，准备好了吗？

《家长课堂·六年级家长必读》从关爱心灵、亲子游戏、美文欣赏、应知应会、超级资料包五个方面，为六年级家长辅导孩子准备了充足的素材。“关爱心灵 健康成长”板块从心理学角度出发，采用案例故事分析的方法，对六年级孩子可能发生的心理问题进行了剖析，案例典型，分析透彻，针对性强。“亲子互动 快乐分享”板块寓教于乐，具有较强的可操作性，解决了孩子“学玩结合”的问题，增进了家长与孩子之间的亲情互动，融洽了亲子关系。“美文欣赏 心灵旅程”板块集中了精选的散文、随笔等，并配有注音、字词解释等条目，非常适合亲子阅读，有利于两代人共同提高文学素养。“应知应会 有效拓展”板块，根据教学大纲

的要求对六年级学生学习中的难点进行了归纳整理,并针对孩子所学知识点进行了拓展,是家长辅导孩子学习的法宝。“家长必备 超级资料包”板块融合了六年级学生必背古诗词、语文趣味阅读、数学思维游戏、英语角、科普大观园等内容,免去了家长为孩子寻找阅读资料的辛苦,有助于拓展孩子的阅读视野,加强孩子的知识储备。

家长朋友,如果您正在为孩子不能适应学习生活而发愁,正在为孩子出现的焦虑情绪而无措,正在为帮孩子养成良好的学习和生活习惯而四处寻找良方,那就请您读一读《家长课堂·六年级家长必读》这本书吧!它是为您量身订做的家长辅导书,相信它定会使您和您的孩子一起好好学习,天天向上!

编者



六 目 录



关爱心灵 健康成长

- 异性交往是孩子成长的需要 / 3 /
- 孩子自私怎么办 / 7 /
- 孩子对美食视而不见 / 10 /
- 学习,让孩子如此疲惫 / 14 /
- 帮助孩子摆脱强迫症 / 18 /
- 如何纠正孩子的偏激个性 / 22 /

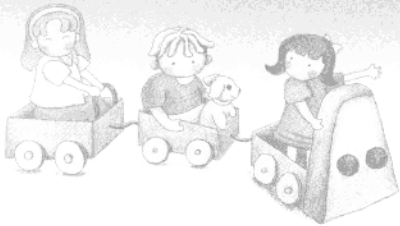
亲子互动 快乐分享

- 陪孩子参加拔河比赛 / 29 /
- 给孩子上一堂挫折教育课 / 33 /
- 带孩子参加一次葬礼 / 37 /
- 带孩子去郊外植树 / 40 /
- 带孩子到果园采摘苹果 / 42 /
- 一起观察中国地图 / 45 /
- 和孩子一起读《草房子》 / 48 /

美文欣赏 心灵旅程

- 冬日抒情 / 53 /
- 奇迹的名字叫“父亲” / 57 /





目录*

- 没有围墙的花园 / 60 /
我没有鞋,他却脚没有 / 63 /
火车上留下的一吻 / 66 /
第十一位 / 69 /
扔花生的小女孩 / 73 /

应知应会 有效拓展

- 语文学习知识要点 / 79 /
数学学习知识要点 / 91 /
英语学习知识要点 / 97 /

家长必备 超级资料包

- 六年级学生必背古诗 / 107 /
语文趣味阅读 / 117 /
数学思维游戏 / 125 /
英语角 / 129 /
科普大观园 / 131 /

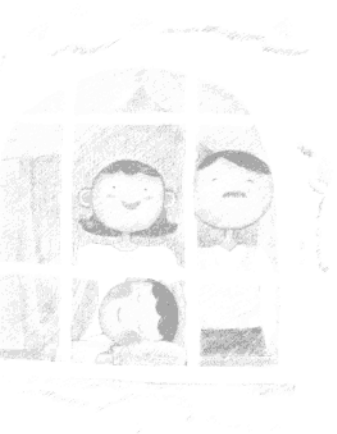




关爱心灵 健康成长

孩子的健康不仅包括身体的健康，还包括心理的健康。心理健康对孩子一生的成长和学习都有着重要的影响。因此，作为父母，我们要时刻提醒自己呵护孩子的心灵世界，让孩子在家长的关爱和引导下学会做人、做事，懂得自尊、自信、自强。

在这一部分里，我们将帮助您走进孩子的心灵世界，开启您教育孩子的智慧之窗，为孩子撑起一片晴朗的天空。







异性交往是孩子成长的需要



刚刚进入青春期的孩子,也许会产生懵懂的爱情。对于这样的感情,家长应该“堵”还是“疏”?怎样“堵”,又如何“疏”?如果孩子身边突然出现了交往较为密切的异性朋友,家长应该如何面对?下面,我们将帮助您与孩子共同守护那美丽多彩的青春期。

菲菲是小学六年级的学生,马上就要升初中了。但是,她最近却静不下心来,因为她心里有一个小小的秘密——她喜欢上了同班的一个男生。那个男生长得很帅气,学习也不错,菲菲非常喜欢他,每天都想见到他。如果哪天没有见到他,菲菲就觉得心里不舒服。

女孩子在11~13岁、男孩子在13~15岁进入青春期。由于性生理机能开始走向成熟,青春期孩子的性意识开始觉醒。他们非常关心自己与异性的不同之处,并开始注意男女之间的特殊关

系,异性间的吸引在他们心里初现端倪。

那么,作为家长,该怎样面对这样一个既敏感又不能忽视的问题呢?让我们来看一下胡斌的爸爸是怎么做的。



胡斌是六年级的“小帅哥”,班上的很多女生都喜欢和他套近乎。最近,班里新转来一个女生,胡斌觉得她和其他女生不一样,总想看到她,还想找机会和她聊天。新转来的女生也很喜欢和胡斌在一起。于是,两个孩子一天到晚黏在一起,有说有笑的。这引起了老师的注意。老师把自己的发现告诉了胡斌的爸爸,请他协助学校教育胡斌。

一天晚饭后,爸爸以平和的态度和语气对胡斌说:“爸爸知道你最近有心事。男女同学之间的交往和友谊是纯洁美好的,但是这种交往要公开,要广泛,要适度,更要保持一定的距离。”听了爸爸的话,胡斌点点头说:“爸爸,谢谢您,我明白了,我会调整好自己的心态的。”

胡斌的爸爸很细心,了解到儿子的变化以后,没有采取过激的言语去批评儿子,而是肯定了儿子与女生之间的交往与友谊是纯洁美好的,这在一定程度上保护了孩子的自尊心。

对孩子,家长首先应该持宽容与信任的态度,留给孩子足够的自我思考、自我认识的时间和空间,不要把自己的思想与观点强加给孩子。家长可以尝试在不经意间和孩子讨论爱情、友谊、亲情等一些与“爱”相关的话题,但不要把这个话题谈得过于沉重。面对孩子与异性同学交往过密的情况,家长既不能放任不管,也不能武断、粗暴地责备孩子,而要用委婉的方式解开孩子的心结。

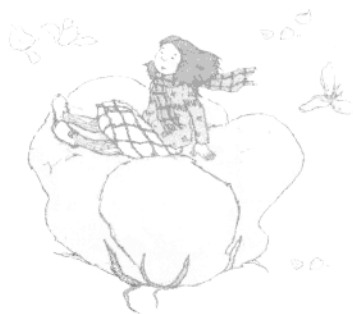


1. 孩子进入青春期后,家长应该引导他们正确地与异性交往。这是因为如果孩子只同性范围内交往,他们的心胸会变得比较狭隘。只有鼓励孩子既与同性交往又与异性交往,多参加男生女生同时参加的集体活动,才能使他们的个性得到健康发展。

2. 给孩子买一些健康科学的青春期知识普及读物,并把这些书籍放在孩子床头,让他自己阅读。这比孩子偷偷阅读一些不健康的书籍要好得多。

3. 要理解并尊重孩子的情感变化,不要给孩子扣各种“帽子”。要理解孩子、尊重孩子,相信他能处理好与异性朋友间的关系。家长一定要注意:不要对孩子身边出现了异性朋友这件事表现得过分紧张。

4. 感觉到孩子对异性朋友表现出“狂热”后,要学会“热处理”和“冷处理”。“热处理”就是面对孩子青春期生理上的变化和心理上的困惑,多给予理解、关心、呵护,让孩子在成长的烦恼中感受到亲情的温暖;“冷处理”就是冷静地面对孩子的成长,与孩子进行艺术性、策略性地沟通,避免出现“弹簧效应”——越压越弹。



孩子自私怎么办



自私是无论遇到什么情况，总是从自己的角度来考虑问题，怎么做对自己有利、怎么做能确保自己不受伤害就怎么做。自私的人在社会生活中不会交到真正的朋友，也得不到真正的快乐。没有家长会希望自己的孩子成为一个自私自利的人。

小东很自私，平时嘴上说得很好，但一触及他的个人利益，就丝毫不知道礼让别人。比如家里来了客人，父母和客人在谈话，正在看电视的小东就把电视音量调到最大，并高声大喊：“吵死啦！吵死啦！”父母认为他缺乏礼貌，就私下里跟他沟通，说：“客人难得来一趟，我们作为主人，理应顾及客人的感受，以招待好客人为首要任务，不能太自私。”小家伙表面上答应得好好的，但真到应该照顾别人的时候就忘了。他的父母为此很是苦恼。

现在，很多孩子都有自私心理，主要原因在于家长没有对孩

子施以正确的家庭教育。在独生子女家庭中,很多时候,全家人的物质和情感都是以孩子为中心的。在这样的生活环境中,孩子因缺乏与他人相处的经验,不知道怎样处理和别人的关系,就会表现出自私的一面。那么,有什么好办法来纠正孩子自私的毛病呢?让我们看看于丹教授是如何在这一方面教育孩子的吧!



于丹的女儿叫苗苗。在苗苗特别小的时候,于丹就跟全家人说:“苗苗如果给大人吃什么,大人们一定要吃,这对孩子有好处。”有一次,于丹和女儿一起坐飞机,两人要了一杯橙汁。橙汁还剩下不多的时候,于丹拿起杯子喝了一口。苗苗本能地说:“妈妈,你为什么要喝橙汁啊?应该给我留着!”于丹说:“妈妈也渴,为什么要给你留着?”后来,苗苗就养成了很好的“分享”习惯——东西是大家的,不是她自己的。

父母和孩子在家庭中的地位是平等的,家长不要给孩子太多的宠爱和迁就,不要让他感到自己是世界的中心。这样,他就能学会将心比心地体味别人的疾苦,学会分享,学会在必要的时候做出牺牲。



家长朋友可以从以下几个方面来纠正孩子自私的毛病：

1. 取消孩子在家庭中的“特殊”地位。

在家庭日常生活中，不要给孩子特殊待遇。吃饭时，好吃的饭菜要全家人共同分享；干家务活时，也可以要求孩子分担一些。这样，孩子就会知道自己在家庭中与其他成员是平等的。

2. 引导孩子尊重和关心长辈。

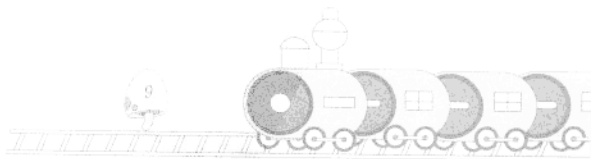
要让孩子牢记：享受任何东西时都应首先考虑长辈。就餐时，好菜要先请长辈吃，舒服的位置要让给长辈坐；长辈为自己服务时，要表示感谢；长辈行动不方便时，应尽可能地提供帮助。这样，孩子就会逐步体会到帮助和关心别人带给自己的快乐。

3. 让孩子学会分享，学会谦让。

多为孩子创造与其他伙伴交往的机会，鼓励孩子将自己的图书、玩具等与朋友分享，让孩子学会与朋友和谐相处，养成谦让的好习惯。

4. 拒绝孩子的无理要求。

对孩子提出的不切实际、不合道理的要求，家长必须坚定而明确地予以拒绝，并说明拒绝的理由。





孩子对美食视而不见



食欲良好是孩子健康成长的主要标志之一。如果孩子出现了明显的食欲减退或者厌食现象,家长就应该提高警惕了。

12岁的盈盈是一名小学六年级的学生。她的饮食状况原来十分正常,每次进餐都能吃一碗米饭,还喜欢吃蔬菜、鱼、肉等,平时也很喜欢吃水果,因此她长得很结实。有一天,她和同学之间发生了矛盾。同学骂她又胖又难看,这让她感到很伤心,回到家就大哭了一场。后来,她在某减肥广告上看到“苗条才是美,肥胖使人变丑”的句子,于是也开始偷偷地减肥:不再吃肉了,主食也减少了。开始时,她觉得饥饿难耐,但是为了美,她坚持了下来。有时候忍不住把东西吃了进去,但一想到会长胖,她就会用手指刺激喉咙,把食物吐出来。这样,盈盈一天天瘦了下来,体重从原来的74斤下降到50斤。爸爸妈妈看到盈盈的状态之后,非常担心,每顿饭都为她做很多好吃的。但盈盈一点胃口都没有,

甚至一看到饭菜就感到恶心。

盈盈的种种表现表明，她患上了神经性厌食症。这种厌食症多出现在青春期的女孩身上，具体表现为厌食、拒食、体重明显下降等。这主要是由她们因为害怕肥胖，所以有意识地限制饮食引起的。

患有这种疾病的女孩往往娇生惯养，缺乏独立生活的能力。患病早期，她们会表现出厌食和饮食习惯怪异等现象。为了应付父母，她们会说自己不饿，而且否认自己有因饮食减少而产生的种种不适。有些女孩甚至当着父母的面吃饭，事后却设法把饭吐出来或服药致泻。

家长一定要帮助孩子走出厌食的怪圈，不要让社会上的不良风气对孩子的健康造成危害。



姗姗是个爱美的女孩，看到一些时尚杂志上漂亮的女孩都长得很瘦，于是决定减肥。几个月下来，姗姗患上了神经性厌食症。姗姗的爸爸看到这件事后，便天天约姗姗到附近的花园里慢跑或者散步。除此之外，他还给姗姗听轻松的音乐，给她看美丽温馨的图片，并讲一些有趣的故事来逗她开心。渐渐地，姗姗感受到

了生活的美好,发现生命中还有比一味地追求苗条、漂亮更重要的事情——健康。在爸爸的精心照顾下,姗姗两个星期后恢复了食欲,性格也开朗了许多,再也不提减肥的事了。

姗姗的爸爸在发现姗姗存在不良倾向后,及时采取应对措施,收到了较好的效果,这一点值得我们学习。

如果患厌食症的孩子在接受一段时间的精神治疗之后,病情仍不见好转,家长应及时带孩子到医院就诊,寻找其他治疗方法。



如果孩子出现了厌食状况,家长首先要弄清孩子厌食的原因。导致孩子厌食的,可能是心理原因,也可能是生理原因。如果孩子是因为情绪不佳而导致厌食,家长就应该及时对孩子进行心理疏导;如果孩子厌食是生理方面的问题引起的,家长就应该及时带孩子去看医生,搞清楚是因为肠胃功能紊乱、脾胃虚弱,还是因为缺乏某种微量元素,然后对症下药,配合医生进行治疗。

除了以上举措之外,家长还应该注意孩子的饮食环境和饮食营养搭配,激发孩子的食欲。

1. 创造愉快融洽的进餐气氛。

人的消化系统极易受情绪的影响,人一紧张就会导致食欲减