



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



第210期 投稿邮箱: kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

暑假“神兽”在家 父母如何应对?

暑假的到来,对孩子们而言是欢呼雀跃的时刻,他们终于可以暂时摆脱学校的束缚,尽情享受自由的时光。然而,对于家长们来说,这却意味着要开启“神兽”全天候在家的模式,随之而来的是一系列家庭教育挑战,可谓酸甜苦辣、五味俱全。作息紊乱、沉迷电子产品、亲子关系紧张等问题接踵而至,让不少家长倍感头疼。那么,面对这些挑战,家长们该如何应对呢?

作息紊乱:重建规律的生活节奏

暑假里,没有了学校固定的作息时间表,孩子们很容易陷入晚睡晚起的状态,打乱了正常的生物钟,这就是所谓的作息紊乱。这种紊乱不仅会影响孩子的身体健康,还可能导致他们在开学后难以快速适应学校的作息,影响学习状态。

造成孩子作息紊乱的原因是多方面的。一方面,孩子们缺乏自律性,在没有外界强制要求的情况下,很难自觉遵守规律的作息。另一方面,家长可能因为工作繁忙或者过度溺爱孩子,没有起到很好的监督和引导作用,对孩子的作息放任不管。此外,暑假期间丰富的娱乐活动,如看电影、玩游戏等,也可能让孩子沉迷其中,从而忽略了时间,导致作息不规律。

要解决孩子作息紊乱的问题,家长可以采取以下措施:

首先,与孩子共同制定合理的暑假作息时间表。家长要放下身段,以平等的姿态和孩子商量,了解他们的想法和需求。比如,询问孩子希望几点起床、几点睡觉,想在什么时间段学习、娱乐和运动等。在制定时间表时,要充分考虑孩子的年龄特点和兴趣爱好,不要把时间表排得太满,要给孩子留出一定的自由支配时间。制定好时间表后,要把它贴在显眼的地方,让孩子时刻都能看到。

其次,家长要做好榜样,带头遵守作息时间表。如果家长自己经常晚睡晚起,孩子也会受到影响,很难遵守制定好的作息时间表。所以,家长要以身作则,和孩子一起按照时间表的安排生活。比如,到了睡觉时间,家长要关掉电视、放下手机,营造一个安静的睡眠环境,和孩子一起进入睡眠状态;到了起床时间,家长要及时叫醒孩子,和他们一起进行晨练或者吃早餐。

最后,要加强对孩子的监督和引导。在暑假期间,家长要多关注孩子的作息情况,一旦发现孩子有违反时间表的行为,要及时提醒和纠正。同时,要向孩子讲清楚遵守作息时间表的重要性,让他们明白良好的作息习惯对身体健康和学习的好处。比如,可以通过讲故事、举例子的方式,让孩子了解晚睡晚起可能会导致精神不振、注意力不集中等问题。

沉迷电子产品:引导合理使用

在当今数字化时代,电子产品已经成为人们生活中不可或缺的一部分。暑假里,孩子们有了更多的空闲时间,很容易沉迷于手机、电脑、平板等电子产品,这不仅会影响他们的视力和身体健康,还会让他们缺乏运动和社交,对其成长发育造成不利影响。

孩子沉迷电子产品的原因主要有以下几点:一是电子产品具有很强的吸引力,如精彩的游戏、有趣的视频等,容易让孩子产生依赖;二是暑假期间孩子的社交活动减少,缺乏与同伴的互动,只能通过电子产品来打发时间;三是部分家长因为工作繁忙,没有时间陪伴孩子,就把电子产品当作“保姆”,让孩子自己玩,从而导致孩子沉迷其中。

为了引导孩子合理使用电子产品,家长可以采取以下方法:

第一,与孩子约定使用电子产品的时间和内容。家长要根据孩子的年龄和实际情况,和孩子一起商量每天使用电子产品的时间,比如每天不超过1小时。同时,要规定使用的内容,避免孩子接触不良信息。在约定好之后,家长要严格监督孩子遵守,一旦孩子违反约定,就要采取相应的惩罚措



插图由 AI 生成

施,如减少第二天的使用时间等。

第二,家长要做好榜样,减少自己使用电子产品的时间。如果家长整天抱着手机、电脑不放,孩子也会模仿家长的行为,认为使用电子产品是一件很正常的事情,从而更容易沉迷其中。所以,家长要以身作则,在孩子面前尽量少使用电子产品,多花时间陪伴孩子,和他们一起做一些有意义的事情,如看书、做游戏、户外运动等。

第三,丰富孩子的暑假生活,转移他们对电子产品的注意力。家长可以给孩子安排一些丰富多彩的活动,让孩子暑假生活变得充实而有意义。比如,可以带孩子参观游玩,增长见识;可以让孩子参加一些兴趣班,培养兴趣爱好;可以鼓励孩子和同伴一起玩耍,增加社交活动。通过这些活动,让孩子感受生活乐趣,减少对电子产品的依赖。

第四,加强对孩子的教育和引导,让他们正确认识电子产品。要让孩子明白过度使用电子产品会对身体和学习造成不良影响,引导他们树立正确的使用观念。同时,要教给孩子一些使用电子产品的安全知识,如不要轻易透露个人信息、不要点击不明链接等,保护孩子的身心健康和安全。

亲子关系紧张:搭建良好的沟通桥梁

暑假里,家长和孩子相处的时间增多,由于生活习惯、思想观念等方面的差异,很容易产生矛盾和冲突,导致亲子关系紧张。这不仅会影响家庭氛围,还会对孩子的心理健康造成负面影响。

亲子关系紧张的原因主要有以下几个方面:一是家长对孩子的期望过高,在学习、生活等方面对孩子提出过多的要求,给孩子造成了很大的压力;二是家长和孩子之间缺乏有效的沟通和交流,家长不了解孩子的想法和需求,孩子也不理解家长的苦心,从而产生隔阂;三是家长的教育方式不当,如过于严厉、打骂孩子等,容易引起孩子的逆反心理,导致亲子关系紧张。

为了改善亲子关系,营造和谐的家庭氛围,家长可以从以下几个方面入手:

首先,要加强对孩子的沟通和交流。家长要多花时间陪伴孩子,了解他们的想法、感受和需求。在沟通时,家长要学会倾听,尊重孩子的意见和想法,不要一味地指责和批评孩子。比如,当孩子向家长倾诉自己的烦恼时,家长要认真倾听,给予孩子理解和安慰,帮助他们解决问题。同时,家长也要向孩子表达自己的想法和感受,让孩子了解家长的苦心,增进彼此之间的理解和信任。

其次,要调整对孩子的期望,给孩子适当的空间和自由。家长要根据孩子的实际情况,制定合理的期望和目标,不要对孩子提出过高的要求。要尊重孩子的个性和兴趣爱好,给孩子一定的自主选择权,让他们能够按照自己的意愿安排暑假生活。

最后,可以通过一起做有些事情来增进亲子关系。家长可以和孩子一起做家务,如打扫卫生、做饭等,让孩子体会到劳动的乐趣和家长的辛苦;可以和孩子一起进行户外运动,如跑步、游泳、打球等,增强孩子的体质,同时也能增进彼此之间的感情;可以和孩子一起看书、看电影,然后交流彼此的感受和想法,丰富孩子的知识,提高他们的思维能力。

家长自身心态调整:保持耐心与冷静

在应对暑假家庭教育挑战的过程中,家长自身的心态也非常重要。由于暑假里孩子的问题较多,家长很容易产生焦虑、烦躁等不良情绪,这些情绪不仅会影响家长的身心健康,还会影响到与孩子的相处,加剧亲子关系的紧张。

家长产生不良情绪的原因主要有以下几点:一是对孩子的期望过高,当孩子没有达到自己的期望时,就会感到失望和焦虑;二是面对孩子的各种问题,感到束手无策,不知道该如何解决,从而产生烦躁情绪;三是工作和生活的压力较大,导致家长的情绪不稳定,容易把负面情绪发泄到孩子身上。

为了保持良好的心态,家长可以采取以下措施:

第一,要正确认识暑假家庭教育的挑战。暑假里孩子出现一些问题是很正常的,家长不要过于焦虑和紧张。要认识到每个孩子都有自己的特点和成长规律,不要把自己的孩子和别人的孩子进行比较,要接受孩子的不完美。

第二,要学会自我调节情绪。当家长感到焦虑、烦躁时,可以通过一些方式来调节自己的情绪,如听音乐、散步、和朋友聊天等。不要把负面情绪发泄到孩子身上,要保持冷静和理智,以平和的心态面对孩子的问题。

第三,要给自己适当的放松时间。家长在照顾孩子的同时,也要关注自己的身心健康,给自己留出一些放松的时间。可以在孩子休息或者参加活动的時候,做一些自己喜欢的事情,如看书、画画、做瑜伽等,缓解自己的压力,保持良好的精神状态。

第四,要寻求家人和朋友的支持和帮助。当家长遇到困难和问题时,不要独自承受,可以向家人和朋友倾诉,寻求他们的支持和帮助。家人和朋友的理解和支持,能够帮助家长缓解压力,增强应对挑战的信心。

总之,暑假家庭教育虽然面临着诸多挑战,但只要家长们能够采取正确的方法和措施,积极应对,就一定能够帮助孩子度过一个愉快而有意义的暑假。在这个过程中,家长们要多一份耐心和爱心,少一份焦虑和指责,与孩子共同成长,共同进步。

太原市三十六中红旗校区 选出新一届工会班子成员

科学导报讯 7月5日下午,太原市三十六中红旗校区举行了“凝心聚力谋发展,砥砺前行谱新篇”第十届工会换届选举大会,学校领导班子与全体教职工齐聚,共同见证这一重要时刻。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕,由办公室主任刘玉英主持。红旗校区党总支书记张斌在致辞中,对新一届工会班子寄予厚望,强调工会换届对完善委员制度、激发教职工主人翁意识、构建和谐校园的重要意义。

会上,第九届工会工作报告及财务报告获得审议通过。换届选举严格遵循民主程序,采用无记名投票方式。计票结束后,总监票人车冬冬宣布选举结果。新一届委员来自多部门,结构合理、经验丰富,为工会工作提供有力组织保障。

新任工会委员安然代表新一届工会委员会发言,表示将牢记“娘家人”职责,强化服务职能,倾听教职工诉求,优化福利政策;创新活动形式,打造“红旗教师沙龙”等品牌;加强自身建设,提升履职能力,推动工会工作规范化、科学化。

红旗校区执行校长王海在总结讲话中肯定了第九届工会委员会的工作成绩,并对未来工会工作提出期望。他指出,工会是党联系教职工的桥梁,要以党建引领发展,以创新激发活力,以实干服务大局,成为教职工的“贴心人”和学校发展的“助推器”。

此次大会深入贯彻习近平总书记关于加强工会工作的重要论述,强化党对工会的领导,凝聚教职工力量,助力“双减”背景下的教育改革,推动教职工参与学校治理,构建和谐发展格局。(都艳)

山西师范大学附属学校(小店区东中环学校) 召开“以德为本 铸就师魂”师德师风教育专项会议



科学导报讯 为了进一步强化师德师风建设,山西师范大学附属学校(太原市小店区东中环学校)于7月5日举办了此学期的师德师风警示教育专项会议。

会议由副校长王晶主持,她强调师德师风是教师的根本,对教育事业的发展和学生的成长至关重要。在警示教育环节,王文娟主任结合日常工作实际,通过列举教育领域内的一些违反师德师风的典型案例,为全体教师敲响了警钟。这些案例包括假期不得参与校外培训机构经营、体罚学生、收受礼品等多个方面,每一个案例都引人深思。通过对这些案例的深入剖析,王晶副校长提示全体教师要深刻反思,清晰地认识到违反师德师风不仅会损害教师的个人形象,更会对学校产生不可逆的伤害,严重影响学校的声誉和教育的公信力。

校长韩清华在会上强调,全体教师应时刻铭记自己的职责和使命,坚守师德底线,做到敬业爱生、教书育人、为人师表。她提出了几点具体要求:一是要加强自身的道德修养,不断提升思想境界,以高尚的道德情操影响学生;二是要严格遵守教师职业道德规范,规范自己的教育教学行为,杜绝一切违规行为;三是要树立正确的教育观和价值观,以学生的全面发展为出发点和落脚点,关爱每一位学生,关注学生的身心健康和成长需求;四是要增强廉洁自律意识,坚决抵制各种利益诱惑,保持教育的纯洁性。

坚信在全体教师共同努力下,山西师范大学附属学校(太原市小店区东中环学校)全体教师也将以此次大会为新的起点,坚守教育初心,牢记育人使命,砥砺前行,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献自己的力量。

(通讯员 甄琳 王文娟/文·图)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育
微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
官方微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿
都艳 张敏