



# 用好“高质量时间”

## 职场亲子两不误



如今,越来越多的家长认识到了“陪伴成长”的重要性,然而多因为双方工作忙,孩子不得不送回老家,或者父母在外地工作、老人包办带孩子等一些现实问题,不能够时刻陪伴在孩子身边。这种情况下,家长如何兼顾工作与孩子的陪伴教育?如何让孩子养成良好的行为习惯?在家中与宝宝独处时,有哪些简易、轻松、好玩儿的亲子游戏?

### 隔代教育 祖辈要不断学习

一岁五个月的轩轩,因为爸爸妈妈工作忙,每天大部分的时间都是和爷爷奶奶在一起,晚上睡觉也和奶奶在一起睡。轩轩妈妈很苦恼:“我知道陪伴教育很重要,但是孩子的奶奶比较强势。奶奶觉得我们喂不了轩轩吃饭,管不好轩轩……”和奶奶几次沟通后,现状还是没有改变。

“如果没有办法改变祖辈带孩子的一些习惯,父母可以在下班后,与孩子玩儿的时间里,尽量让孩子发挥天性。”姜西润建议轩轩妈妈,可以给老人说:“您带孩子累了一天了,您身体重要,下班后我来。”家长每天下班后,在固定的时间和孩子单独在房间里玩一会儿,让孩子知道这是和父

母独处的时间。在和孩子独处的时候,一定要有原则性,如果他破坏了原则性,你可以不和他玩,他就会很珍惜这段时间。

建议:带孩子的爷爷奶奶,学前教育是为孩子一生的成长奠基,因此爷爷奶奶应该有一种自己学习或者再进步的责任,这样才能为孙子一生的成长打好基础。

### “认识孩子”其实也不容易

一些家长甚至打算辞职在家陪伴孩子。但常年从事幼儿教育的张老师并不赞成,“孩子三岁以后再工作这样最好,但是对大部分家庭来说并不现实。不如做好高质量的陪伴。”

“高质量时间”是指在那一刻,家长全身心地和孩子在一起,与他们聊天、玩耍,哪怕每天只有十几分钟。“家长可能无法做到很

长时间的陪伴,但应该能做到一段时间专注的陪伴。”

认为:在与孩子接触的过程中,要真正的走进孩子,一定是“走进”而不是“走近”。走进孩子的世界,去了解他、理解他,真正地去认识孩子。“给家长们上课的时候,我问家长,你是不是认识自己的孩子。但是很多家长很诧异,不知道我问的是什么意思,你认识你孩子的长相,可

是你认识孩子的心理吗?了解他的需求吗?你的孩子几岁你知道,可是你知道孩子在这一阶段的年龄特点是什么?认知规律是什么?他的心理发展特点是什么?这才叫真正的认识孩子。孩子和你在交流的时候最需要什么,你要用什么样的语言?可以让孩子在他这个年龄段获取他需要获取的信息或者感兴趣的事情,这个是重点。”

### 小游戏 帮你拉近亲子关系

在家里,家长们可以利用很多手边的容器、纸盒等与孩子做一些简单的亲子游戏。姜西润介绍说,比如牙膏盒、鞋盒等不用的盒子,剪成小卡片,在卡片上可以分别画上苹果、梨等孩子生活中常见的水果,再涂上颜色,教宝宝分辨。对一岁多的宝宝,你可以鼓

励说:“我们一起找一找梨。”或者“帮妈妈拿个苹果。”“宝宝想要啥妈妈来帮你找!”等。

提醒:随着孩子的成长,可以加一些别的游戏,比如捏豆豆,或者把东西从一个容器里放到另一个容器里;一岁多的孩子正是发展大肌肉的时候,可以和孩子做

一些伸展动作等大动作,比如家长把一个东西放在孩子抬手就能够得着的地方,让孩子去拿,放到底下,家长把底下的东西放到上面。如果孩子对笔感兴趣,家长也可以买一些短一点的水彩笔,你画一道他接着画一道,你再接着画一道。 (朱哲)



### 中考最后冲刺 不要知识留白

不要知识留白!不要知识留白!不要知识留白!重要的事情说三遍!在经历了“沙场秋点兵”似的基础知识复习和“千树万树梨花开”的试题,最后要做的就是整理错题本、查漏补缺,消灭每一个知识漏点。对于错题本的重要性不必详谈,但很多同学还是不以为然,只是翻翻看看,没有予以应有的重视。老师奉劝同学们,错题本不要只用眼看,还要用心读。读什么?读的是错题背后蕴藏的知识漏洞与自己缺乏的解题思维方式。扪心自问,同学们每次整理错题本时有详细地归纳、总结,并进行深入地消化与理解吗?如果没有做到这一点,同学们可以借助“在线测评”中错题本工具来进行错题的整理。同学们可以一览以往做过的错题及详细的答案解析。对于错题背后的知识漏洞,系统会帮你自动检索,并推送相关知识点的高清视频与微课,最后以试题再加以检测,为你消灭每个考试陷阱。顺便一提,你认为是经典试题也可以自主收藏,以便考前阶段的重新温习。 (刘莉)



### 实验题与大题 答题时间如何平衡

问:中考物理试卷上出现了两道实验题,第一道实验题计算尤其繁琐,时间耗费较多,对此类题目如何应付?如何平衡实验题与后面大题的答题时间?

答:如果学生第一题计算题感觉繁琐,那是初中3年的计算能力没有得到提高,因为里面并没有涉及复杂的计算。第一道实验题的难度不在于计算,难在题目比较新,学生可能没读懂。

一份物理试卷,考试时间为100分钟,一道实验题与一道计算题所花的时间应该是差不多的。学生在平时的训练当中要有时间意识,做到平时如战时,就算是高考,也不是考你会不会做,而是考查你在有限的时间内,能不能把题目做对。