

暑假没过几天,孩子睡懒觉、看电视、玩电脑……各种坏习惯“附体”

# 假期坏习惯,“破解”有高招

“暑假没过几天,‘熊孩子’就养了一身坏习惯,睡懒觉、看电视、玩电脑……上学时候的好习惯都不见了。”最近,在《学习周刊》的家长交流群里,爸妈们纷纷开启了声讨“熊孩子”的假期模式。对于这些让家长头疼的假期坏习惯,该怎么破?

河南商报记者 魏敏



制图/张翔宇

## 【坏习惯一】

### 天天睡懒觉

“放假了,偶尔睡个懒觉很正常,但是每天睡到中午才起来,早饭也不吃,作息全乱了。”提起爱睡懒觉的女儿,金水区的胡女士就头疼。更让她担心的是,开学后怎么办?“一旦假期结束,就要恢复上学的作息,到时候,还要重新调整生物钟。”胡女士说,身边不少朋友家的孩子也都是这样,放假之后每晚睡晚起,别说写作业、安排学习计划,连一日三餐都无法保证。

#### 专家支招:

伊德心理工作室的张老师建议家长,在假期里,可以对孩子稍稍宽松一些,允许他们偶尔做些平时不能做的事。同时,她强调,这并不意味着假期没有规矩,而是要有“假期的规矩”。比如睡懒觉这事儿,重要的不是几点起床,而是每天都在相对固定的时间起床,不能任由孩子想睡到什么时候就睡到什么时候。

## 【坏习惯二】

### 宅家看电视、玩电脑

假期哪儿都不想去,就想待在家里,这样的“宅”娃和那些总在外面“撒欢儿”的熊孩子一样不让家长省心。

“宅在家里,玩电脑、看电视,两耳不闻窗外事,简直是走火入魔。”二七区的魏先生说,孩子老窝在家里,活动不足导致精神状态也不好,常常是一副懒懒的、百无聊赖的样子。

#### 专家支招:

张老师建议,家长可以在周末带着孩子一起去公园逛逛,或者安排一些体育锻炼,连逛街也算是一项“运动”。即使在上班期间,也要尽量在晚饭后多陪孩子出去散步,鼓励孩子跟小区里其他同龄的孩子一起玩,或者带孩子报名参加一些社会实践活动,让孩子在“群体”中体验运动、互动的快乐。同时,针对孩子过度看电视、玩电脑,张老师认为,最好的解决办法是“谈判”,“给孩子决定自己要做什么、该做什么的自由,而不是简单粗暴地干预、制止。”

## 【坏习惯三】

### 不学习、不做作业

暑假作业不到开学前两天不想写,不报辅导班就不想学习,这似乎是很多孩子的“通病”。也有不少家长认为,放假了就该让孩子“放松放松”。但是,对于中小学生来说,学校布置的假期作业还是要完成的,如果假期没有主动学习、写作业的意识,就只能在开学前夕“开夜车”。这种习惯说到底是一种假期拖延症。

#### 专家支招:

农业路小学的毕老师建议,家长可以跟孩子一起制定一个日程表,规定每天几点到几点是学习时间,或者每天有多长时间是必须用于学习的,或者每天要完成多少学习任务(比方画一张画,练一张纸的字等),但具体安排在什么时候可以相对灵活,尤其是要得到孩子的认同。同时,要让孩子在执行过程中培养做事有规划、不拖延的习惯。

## 基石中学 开办高中体验营

7月9日下午3时许,郑州市基石中学的国际高中体验营闭营。

基石中学创始人庞凯、校长王宝钧等共同观看了由国际高中体验营的孩子们带来的精彩表演,演出也受到了家长们的称赞。

据悉,在体验营的体验过程中,学生们对国际高中的全部课程进行了无缝衔接。谈到体验营对孩子们而言最大的成功是什么时,王宝钧校长直言:“我唯一敢肯定的是,他们对国际高中已经较为熟悉,不会像刚加入体验营时那么茫然无助了。”他希望9月份这些孩子能和自己再续师生情缘。

据了解,基石中学国际高中体验营是河南省唯一针对国际高中生而开办的暑期实践项目,无论是课程内容设计还是野外拓展训练都紧紧围绕出国留学而进行。R (李娟)

晨钟教育  
CHENZHONG.ORG

<http://www.chenzhong.org> 招生热线: 400-035-6667

公益先锋 晨钟先行  
陈中百万励志奖学金

2016年7月 八城来袭

郑州 洛阳  
开封 商丘  
新乡 许昌  
平顶山 偃师

重奖小升初、中高考优秀学子!



指尖晨钟

好学生、来晨钟! 陈中数理化暑期首轮班已爆满, 二轮三轮班火热招生中!