

如何培养孩子的自信心?

有些人有才华、学历高,但不够自信,遇到一点困难就退缩;而有些人,在某些方面并不优秀,却很有自信,最后攻克难题。所以,自信对人的发展很重要。

现在,很多父母担心孩子胆小、不自信。如何培养孩子的自信心?中国少年儿童新闻出版总社原总编辑、知心姐姐卢勤老师给出了方法。



资料图片

教室秒变“午休室” 不只是让人羡慕

近日,一段题为《小学生在教室午休床上休息》的视频在网上走红。视频中,中山大学深圳附属学校的一间教室里,大部分孩子走到走廊上,值日小组将座椅移到教室中间,齐刷刷地拉开折叠床,三面柜子变成了三个大通铺。床铺准备好后,走廊上的孩子按男女生分组排队进入教室后各自找到自己的位置,从下方的小抽屉把小被子、枕头和眼罩取出,不到5分钟,教室变成了静悄悄的午休室。

众多网友对此点赞之余纷纷要求全国推广,据中山大学深圳附属学校罗校长介绍,抽屉床的设计灵感,是一次和女儿在对话中偶然萌生的念头,在10岁女儿的启发下,她设计出了在教室装壁柜折叠床的方案。偶然之中实则有其必然性。如果不是心中真正装着学生,格外关注孩子的身体发育健康,会在这种“不起眼”的事情上费心思吗?

据悉,该校从去年学校建成以来就给孩子提供午休床,这次完全是因为一个家长把午休的视频传到抖音而意外获得大家广泛关注。

午休的意义不只是休息一下。科学实验证明,午睡虽然时间短暂,但对健康十分有益,而且对提高孩子的记忆力和学习效率具有重要意义。早在公元一世纪,古罗马教育家昆体良就对睡眠的作用有过描述:“在睡了一觉之后,之前无法记住的内容突然间就清晰地出现在脑海中。”1924年科学家第一次验证了昆体良的描述:实验发现睡眠组的学习成绩明显比无睡眠组更优。

据专家解释,人的记忆从一开始形成时是不稳定和低效率的,很容易被破坏或受到干扰,可能丢失或者改变。因此,记忆不仅仅需要变得“稳定”,还需要“强化”,才能真正被人脑记住。而“稳定”的过程大多在清醒状态下完成,“强化”的过程则都是在睡眠中进行的。由于对所学内容的固化并不需要进行有意的练习和反复,因此,该记忆和学习机制或过程也被称为“离线学习”。在竞争如此激烈的时代,与其拼命给孩子施加压力,还不如让孩子中午好好睡上一觉!

学生躺着睡觉之所以受人关注,关键就在于其充分彰显了“以人为本”的精神。窥一斑而知全豹,“以人为本”不是挂在嘴巴上的,而是体现在教育教学日常的点点滴滴之中。对孩子更有利。尤其是,家长应摒弃功利心理,孩子的事情就交给孩子来完成,或许并不完美,但也是成长的必经历程。 据北京青年报

引导孩子相信“我能行”

父母要引导孩子认识自己,了解自己的长处。尺有所短,寸有所长,每个生命都是独特的,父母要启发孩子看到自己的闪光点,看到自己身上蕴含的潜力,而不是总拿自己孩子的短处与别人家孩子的长处相比较。因为,如此消极比较的结果,只能让孩子看到自己的缺点,不知道自己的优势在哪里,也不知道自己努力的方向在哪里,很难赶上去,也很难突破自我。

比如,有些孩子上课时明明知

道老师问题的答案,但可能由于胆怯,不爱回答问题,或者说不敢当众表达。对于这样的孩子,家长可以私下与老师沟通,请老师在课上能关注到这个孩子,鼓励他把自己知道的问题回答出来,给他展示的机会;父母也可以鼓励孩子竞选班里的小组长、课代表、班干部,让孩子在为集体做事、与同学打交道中逐渐培养其自信。

家长应教育孩子正视自己的短处,并告诉孩子如何避免。古希腊哲学家苏格拉底将“认识你自己”作为自己的名言。认识自己难的是认识自己的不足。

它的一片收成。不要因为一次失败,就认为自己不行,或者永远失败。我们可以告诉孩子,中国首位诺贝尔医学奖获得者、科学家屠呦呦在获得诺贝尔奖前有过很多次失败,但她一直坚持,到80多岁,才获得成功。每一次失败,对于我们来说都是一次历练的机会。

第三,体验灾难,调动生命的潜能。以前发生的大地震、水灾、飓风,包括这次疫情,都是灾难,它带给我们的是失去很多生命,但也会

得浑身每一处肉都在痛,我没有跑到终点;每次我要参加夏令营的时候你就说我不行,你这么小会想妈妈的,会天天哭鼻子无法坚持下去……每当生活中遇到困难时,你都会出来捣乱,你让我失去了自信,失去了信心,失去了机会,我受够你了。今天我下决心和你告别,我要找回自信,找回勇气,我要和‘我能行先生’交朋友,我要快乐地生活,‘我不行先生’安息吧,从今天开始我将成为‘我能行先生’的好朋友”。这封信对孩子有很大的激励作用。

第三,和“我能行先生”交朋友。一个人要和“我能行先生”交朋友,首先要相信自己有无限的潜能。

安徒生小的时候家境非常贫困,爸爸是个木匠,妈妈是个洗衣工,家里没钱给他买玩具,但是爸爸

我女儿做作业速度很快,但从不检查,结果不是把加法看成减法了,就是漏题了,让她重新做一下,都会,她的短处在于马虎。遇到这种情况,我通常不批评她,而是鼓励她:“闺女,你看100道题只错了三道,漏了两道,其实你并不是不会,就是着急了,要是下次做完后检查一下,效果肯定会更好。漏掉的和做错的题都很不开心,说你偏心,把它们做错了。”“嗯,妈妈,下次你给我定个闹钟,我保证在三分钟之内全部做完并且我会检查,改掉这个马虎的毛病,让它们全都开心起来!”

调动很多生命的潜能,在大地震的时候,有些孩子在地下埋了很长时间才被挖出来,被救出后给解放军叔叔敬礼,这种坚持应该是一种生命的潜能。

我们在遇到灾难之前,要告诉孩子怎么避免,当灾难到来时一定要告诉他,我们可以解决的。所以多带孩子走出去,让孩子经历各种各样的事情,有了这种经历,在遇到问题时他就有办法解决,经历才是人生最大的财富。

手很巧,做了很多模型,妈妈就教他怎么做衣服。14岁时,妈妈让他出去学点儿手艺养家糊口,安徒生想学戏剧,他到哥本哈根去拜访戏剧大师,但他长得丑,个子很高鼻子很大,弯着腰,口齿又不清楚,所有人都认为他不行,可他认为自己行。

他给家乡的女友写过这样一封信,“谁能想到将来在地图上找奥登塞这个地方的时候,会在下面发现一行小字,写着‘诗人安徒生就诞生在这里’。”就这样,他的文章越写越好,其童话已经被翻译成多种文字,在150多个国家发行,安徒生也被誉为“世界儿童文学的太阳”。

所以要和“我能行先生”交朋友,让孩子敢于有梦,勇于追梦,不停地圆梦。 据中国妇女报

让孩子体验“我能行”

首先,体验成功,激发梦想。小孩子的未来、梦想从哪儿来?就从他人生第一次成功开始。因此,家长在日常生活中,尽量创造机会,让孩子在做成一件件小事中,获得成功的感受。

其次,家长可以通过做游戏、讲故事等方式,让孩子明白,一块地总有一粒种子适合它,也总会有属于

鼓励孩子告别“我不行”

首先,找出自己最“怕”的地方。每个人心中都有“我不行”在作怪,一朝被蛇咬,十年怕井绳。孩子会怕虫子、怕回答错问题遭老师批评、怕考试没考好挨爸妈打、怕丢了东西遭到惩罚,有的孩子小时候父母陪伴不够,特别没有安全感,怕见生人……还有很多的“不行”,是因为孩子曾经失败过,留下了阴影,父母帮孩子把这个“病根儿”找出来。

其次,和“我不行先生”告别。北京电视台节目主持人小雨姐姐曾经读过一封告别“我不行先生”的信:“每当我跑步的时候你就说我不行,你这么胖根本就跑不下来,于是我觉