

## 寒假里,给孩子留点无聊时光

□琳琳

让幼儿自由玩耍对于父母们来说不是难事,难就难在,当孩子成为小学生、中学生以后,你还允许他们漫无目的地闲逛、发呆和做各种无聊的事情。大人们会认为,学生要铆足劲学习,像海绵吸水。其实,没有名堂、没有目的的瞎玩,对于一个孩子的成长来说才是弥足珍贵的,它让这个孩子能够成长为充满真情实感和创造力的人。

放假了,8岁的小米特别开心,因为自由了!她学着网上的做法,把洗衣粉和胶水混在一起制作出一大桶浅蓝色的水晶泥。两只手插进桶里不停地揉着泥,玩得不亦乐乎。爸爸妈妈下班回来:“今天一个人在家过得开心吗?”她说:“特别开心。”爷爷奶奶却不满地向爸爸妈妈告状:“一天到晚玩这些脏兮兮的泥巴,有什么意思?拿橡皮泥捏个东西也好啊,起码是个手工作品。这样玩真是浪费时间!”“你看小区里的孩子都在上补习班或者兴趣班,小孩子还是应该认真真学个课程!”

瞎玩对孩子来说,有好处吗?

这个问题如果抛给英国知名精神分析大师温尼科特,这个老头一定会告诉小米的妈妈:瞎玩不仅对孩子有好处,而且还大有好处呢。

温尼科特向人们描述了这样一个特殊的现象:小婴儿在出生的前几个月完全依赖妈妈的照顾,这种依赖让他们产生了一种幻想:我哭,乳房就出现,乳房是我创造的。随着一天一天长大,小婴儿慢慢感觉出来,乳房不是自己的,而是属于那个照顾自己的妈妈的,想吃到奶还是得依赖妈妈的到来。妈妈没来可怎么办呢?焦虑又聪明的婴儿们在东摸摸西嚼嚼的尝试中,发现手指放在嘴里的感觉有点像“奶奶”呢!婴儿创造出了自己的“乳房”,你看,小婴儿吃手指的表情很享受吧,仿佛妈妈就在身边。这就是温尼科特描绘出的过渡性空间——这个被孩子自己创造出来的空间既不属于幻想,也不属于现实,它让宝宝借着手与手指与世界发生联系,同时得到安全和温暖的感觉。

在心理学家看来,这个介于幻想与现实的中间过程,对于一个人的成长和心灵的丰富具有非常重要的意义。从玩积木、过家家到看小说、发呆,看起来没有什么目

的和名堂的嬉戏玩闹,其实就是“吃手指”的延续,而这类无聊行为,从发展的角度来说,一点也不输于大人们自以为重要的所谓“学习”。在这个过程中,孩子可以活在真实的情感里,焦虑通过游戏得到缓解,攻击性通过游戏得到升华,而无聊还能促成孩子去思考,找到解决问题的创意和方法。

英国东安格利亚大学的客座教授泰瑞莎·贝尔顿女士曾访问过一些作家、艺术家和科学家,这些受访者提及在年幼和青少年期,都表示“无聊的时光”会让它们有机会静下来,去探索、发展自己的热爱。英国精神分析学家亚当·菲利普斯指出:“具备适应无聊的能力是孩子发展过程中的一大成就,无聊是一个可以让孩子思索生活的机会。”他认为,孩子不应当活在繁忙中,无聊是无处不在的发展兴趣的过程。这恰好和心理学家,人称“创造力大师”的米哈里·契克森米哈提出的“创造力产生于白日梦,产生于焦虑与无聊之间”如出一辙。而英国教育专家,研究无聊和想象力关系的特瑞莎·贝尔顿博士也认为,无聊是发展内在刺激的关键,有了内在刺激,才能带来真正的创造力。

真正的探索发生在自由的空间里,而不是被指定去学习某个确定的课程。寒假里上各种音乐课、自然课、体育课、绘画课……大人们觉得这样的课程丰富,好玩又可以学到东西,可是,对于孩子的成长来说,它们不应该完全替代无聊时光——没有比较、没有目的、没有名堂的瞎玩和发呆。人的成长和心灵的丰富就存在于这样看似无聊的“吃手指”的过程中,这或许可以给那些父母们——难以容忍正在学业压力下的孩子漫无目的地瞎玩的成年人一点思考。

这个寒假,在补习班和特长班之外,也留给孩子一些无聊时光吧。

## “你家娃考多少分”之类发问怎么应对

□崔永华

又到年关,面对亲朋好友“你家娃考多少分”的灵魂发问,父母们该怎么“接招”?父母们大可试试以下几种应对之法。

一是第一时间认可孩子背后的努力,而不是“大动干戈”。有的父母一看到考试结果不理想,就否定孩子学习过程中所付出的努力,甚至当场一通打骂。殊不知,这样的行为已经挫伤了孩子的自尊,埋下了厌学或自暴自弃的“种子”。

每个孩子都想优秀,都想被人尊重。要在第一时间明确地告诉孩子:努力了就是胜利了。同时家长应认识到,像注意力不集中、学习不上进、总玩手机、不能自律等“毛病”,其实大部分孩子并不是成心想这样,而是“没有能力”做到父母期望的样子。这时候,家长需要换个角度去看待问题,寻找科学的途径帮助孩子。

二是与孩子一起寻找原因和制定对策。一般情况下,考试失利的孩子即使获得了安慰和鼓励,心理上也会经历从“心理

挫折”到“心理修复”的过程,但这个过程正是孩子心理从脆弱走向不断强大的过程。

因此,家长在与孩子分析原因和对策时,应谨记不要发怒,只有“以心换心”,才能让孩子说出真正的原因;另一方面,家长也要激发和鼓励孩子自己找到改进的办法,让他们学会为自己的学习负责。

三是不“拼娃”,而是帮助孩子知道“要成为怎样的人”。很多家长对于“赢在起跑线”非常焦虑,热衷“拼娃”,急于用物质重奖,所谓“成功学”给娃打“鸡血”。实际上,对于一个孩子来说,知道自己要成为怎样的人,才是激励其取得成就的无穷动力。从心理学上说,这种内生性的驱动力要远比外部加强的力量大得多,也有效得多。

教育的价值在于唤醒孩子心中的潜能,帮助他们找到一条适合他们的道路。面对“上哪所学校”“考多少分”的追问,家长何妨淡然一笑,用耐心和爱心呵护自家“独一无二”的小花,静待开放。

## 蛀牙原因就是糖吃多了吗

□任志明

在妇幼口腔门诊工作中,我们接触的大多为儿童患者,往往当我们检查完,告诉家长孩子嘴里有很多“虫子牙”时,很多家长第一反应就是厉声呵斥地反问孩子:“以后还敢吃糖吗?”孩子可怜巴巴甚至带着哭腔说:“不敢吃了,以后再不吃糖了。”

长期以来在人们的心中,“甜食”和“虫子牙”间似乎有着扯不断理还乱的关系。所以在讨论护牙话题时,大多数人都谈“糖”色变,并且坚定地认为:只要停止吃甜食,就可以高枕无忧。实际情况又是怎样的呢?

### 蛀牙的产生

“糖”是导致蛀牙的重要因素。牙齿表面附着的牙菌斑生物膜,有大量细菌,这些细菌会吸取食物中的糖分,包括蔗糖、葡萄糖、麦芽糖及乳糖产酸,溶解牙齿表面的釉质,从而形成“虫子牙”。

时间是“虫子牙”发生过程中的另一个重要因素。有研究表明在进食含糖食物两分钟内,生物膜中的酸度便可以升至可溶解的程度,唾液在半小时至两小时内会将酸素中和,使之停止继续溶解,甚至可使初期龋齿还原。但如果进食含糖食物的次数过于频繁,唾液没有充分时间中和酸素,初期龋齿便不能还原,龋坏情况只会越来越严重,最后更会形成不可逆的“虫子牙”。

口腔内的细菌与可发酵碳水化合物接触的时间越短,细菌产酸的可能性就越小。在保持良好口腔卫生和饮食习惯的前提下,做到含糖食物在口腔中停留时间短,加上唾液的缓冲作用,适量摄入甜食是不会直接导致“虫子牙”的。

### 牙齿护理家长不能放手

口腔医生提醒家长,甜食的摄入最好在饭前或者饭中,饭后及时刷牙漱口。此外,还要养成良好的口腔卫生习惯,定期看牙医,这不但能满足孩子们的甜食诱惑,令孩子心情愉悦,更是爱牙护齿的正解。

由此可见,若口腔卫生维护不到位,或者忽略了摄入甜食的较佳时机,吃糖肯定会大大增加得蛀牙的几率。但并不是所有的蛀牙都一定是吃糖造成的。所有能够分解糖分的食物,包括我们平常的一日三餐,五谷杂粮,都有可能造成蛀牙。所以,平时一定要勤刷牙漱口,使得牙齿表面不要有太多食物、糖分附着,才是有效防止“虫子牙”的明智之举。

不少家长认为孩子上幼儿园了,就应该自力更生,自己刷牙。想强调的是:上了幼儿园之后,洗手、洗脸、洗脚丫等等,都可以试着让孩子独立,唯独刷牙不可以。因孩子的手还不够灵活,有很多牙面都不能充分刷到,不论孩子有多认真地刷牙。因此,每天晚上睡前,家长都应帮助孩子用牙线剔牙间隙内的嵌塞物,并伸手帮助孩子刷牙一次;最好用合适年龄段的含氟牙膏,防龋功能明显好于可食用牙膏;另外要做到每三至六个月到口腔科复查,根据龋易感性检测值(龋态)定期涂氟。做到以上这些,在合适的时间适度摄入含糖食物,加上后续认真地维护口腔卫生,不仅可以让孩子有个多彩的童年,还能通过甜蜜蜜的食物增添美好的心情。

## 假期作业的参考答案要不要先撕掉

□倪敏

寒假开始了,家长群里有不少家长说要孩子《寒假生活》后面的参考答案撕掉,免得孩子抄答案。但是也有家长顾虑:如果太刻意撕答案,会不会让孩子心里产生一些想法?另外,孩子做完寒假作业之后,到底老师是如何检查的?

其实这两个问题我想从几个方面来解答。

寒假作业是对孩子书写能力的一种巩固。小学低年级的孩子在寒假中所布置的作业量不多,更多的是阅读或者动手探索这个世界的非笔头作业。即使有少量的书写也是为了让孩子保持书写的习惯和感觉,俗话说“拳不离手,曲不离口。”低年级学生的写字能力在一个长假的休息后,如果没有经常的锻炼和巩固,是很容易退步的。

寒假作业是对孩子自觉性的一种考验。在学期中,老师每天都会布置一定量的作业来巩固学生们所学的知识。日常教学都是有计划、有节奏、有规律的。这样的学习节奏在学期中养成后,到了假期里,就看学生自己的表现了。有些孩子会按部就班地每天完成一定量的假期作业,有些孩子喜欢一下子做完假期作业之后自由玩耍,而有些孩子则是“拖延症患者”,一定要拖到假期最后几天才匆匆赶工。每一种做作业的安排最终都会体现在开学之后的学习表现上。根据我多年的教学经验,按部就班完成作业的孩子大多能够很快重新适应上学的节奏并且对于之前所学的知识也有良好的持续记忆,提前完成或者拖延完成的孩子虽然说最终也是完成了假期作业,但是在开学之后他们对于上个学期所学的知识就会有一定程度的遗忘,特别是“拖延症”的孩子,因为赶作业时间紧迫,通常都会错误百出,字迹潦草。

开学之后,任何一位任课老师,都会负责任地查看自己所教学科的假期作业,这是对学生的负责。至于假期作业的真实质量,其实每位家长和学生心里清楚,这份对于自觉性的考验能够从刚开学的学习表现上很直观地表现出来。

寒假作业是对孩子诚实性的一种考验。现在大部分练习册的后面都会有参考答案,大家都知道这是给学生在完成习题之后校对做题是否正确使用的。但是“抄答案”这总是每个学生都绕不开的一个话题。我们老师一直强调,小学生在低年级阶段最重要的是养成一个良好的学习习惯而不是强调学到了多少知识,小学生在高年级阶段逐渐养成合理的解题思考学习方式而不是一共做了多少习题册。寒暑假作业亦然,这份《寒假生活》或者《暑假生活》只是学生时代成百上千习题册中的一册,将来会有更多的带有参考答案的习题册需要去完成。

我的建议是,家长不必特意去撕掉后面的参考答案,这样会让孩子有一种心态去刻意地在乎参考答。家长应该用平和的心态去对待它,引导孩子自觉养成正确的做作业习惯。不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海。希望每一位学生从手里的这份作业开始,养成良好的做题习惯和学习习惯。

