

寄宿太早问题不少

很多人在学生时代都有寄宿的经历。有人觉得这是锻炼生活独立能力的重要方式,能培养独立人格和独立思考问题的习惯。但也有人觉得,年纪大小就寄宿会面临很多问题,比如吃得不好、不懂得与同学相处等。那么,孩子多大开始寄宿合适?如何提前帮孩子养成独立生活的能力?针对这些问题,《生命时报》记者近日采访了上海社会科学院青少年研究所所长杨雄。

寄宿太早易性格孤僻

在湖南、贵州等地,不少孩子因为上学要走很远的山路,小小年纪就在学校寄宿。很多孩子生活自理能力不够,却要自己洗衣服、换床单,难以照顾好自己,个别学校配餐营养跟不上,甚至天天早餐吃米线。

孩子是全家关注的焦点,生活中处处受照顾,突然被送到一个需要相对独立的环境中去学习生活,是家长和孩子要共同面对的“坎儿”。

杨雄说,有的家长为培养孩子的独立性,或因为自己工作繁忙经常出差,就硬生生把孩子送去寄宿学校。结果,孩子因为适应不了寄宿学校规范化管理的集体生活,变得性格孤僻,怕人,严重的甚至患上抑郁症。出现问题了,家长才知道再去关心孩子,但这时,对孩子造成的身心伤害已成事实。此外,孩子正处于长身体的时候,如果学校的餐饮营养跟不上,很容易导致发育不良。

“送孩子去寄宿,要尊重他个人的意愿,看他性格适不适合寄宿。如果孩子非常排斥寄宿学校,就需要家长多做一些前期工作。”杨雄说,家长要多沟通,学会“心理按摩”,不要以为孩子



资料图片

什么都不懂,要像朋友一样去交流,告诉他家长的苦衷,倾听他的想法,不要试图强迫他。孩子的自我意识有时往往比家长的意愿更重要。

最好等到高中再寄宿

越来越多的老师和家长也发现了寄宿学校军事化管理的好处。统一的服装、书包和学习用具,标准化的作息时间表,培养了孩子良好的生活习惯。很多家长也感受到,孩子寄宿一段时间之后,独立性增强了,思考问题更加成熟,社会交往的能力也有所提升。

“有家长担心,孩子到了寄宿学校会养成爱攀比的毛病。但从我的实践经验看来,寄宿生反而比走读生更少攀比,因为日常用品都是在学校的统一管理

之下,大家基本都差不多,没什么可比的。”杨雄说,反而是走读生,每天从家里穿的带的东西都不同,易形成攀比的习惯。

送孩子去寄宿学校,不代表就不用再关心孩子了,而是要比以前关心更多。可以多与老师沟通孩子的表现,随时关注动向,平时晚上和孩子打个电话,视频聊天。周末多陪伴孩子出行,弥补日常的陪伴缺失。

杨雄还建议,寄宿制学校要加强教师培训,注意校园的安全、卫生、光照、温度,全面呵护学生的身心健康。日常可以多增加课外活动,帮孩子减少思念家人的悲伤,尽快融入同龄人的环境,丰富业余生活。在家长和学校的共同努力下,寄宿制生活可以给孩子带来很多无形的“财富”。不过,杨雄强调,小学和初中送去寄宿有点早,最好等到高中阶段。

此时,孩子的生活能力和自我意识基本形成,可以进行独立性教育,也更容易适应新环境。

先做好分离教育

去寄宿学校读书,是孩子成长过程中的一件大事,家长切不可忽略前期准备。“用我们的专业术语来说,叫作分离教育。孩子从出生开始,从未离开过家人,但寄宿却要孩子一下连续五天见不到家人,为了顺利度过这场分离,家长要提前训练。”杨雄说,家长可以提前多看看专业的教授分离教育的书籍,学学知识和方法。比如,提前和孩子分房睡,坚持让他自己的事情自己做,锻炼自主性。从心理上,可以让他多和同龄的孩子单独相处,多发现其他人身上的优点,为以后的集体生活做准备。(红乐)

儿女要鼓励老人多说话

有些老人,年龄越大越不爱说话,不喜欢嘈杂的声音,屋子里整日很清静,尤其是一些独居的老人,亲朋好友间的交往少,不爱出门,说话机会少,时间久了,会形成恶性循环。

其实,包括说话在内的声响刺激是人类生存的必要条件之一,人类大脑是用进废退的,说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转。说话的过程需要经

过逻辑思考进行语言的提炼和组织,是对大脑的锻炼。

美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称,经过科学家测试发现,在参加重要活动前,和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑,在活动中发挥更好的智力,表现得更聪明。

老年人大脑细胞不断退化衰老,多说话可以刺激大脑细胞

不断活跃并保持一定兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程,对预防老年痴呆有一定作用,目前许多治疗老年痴呆的方法中,多感官刺激是效果最好的。所以,儿女要鼓励老人多说话,并在老人的居室营造一些和谐的声音,平时也要多听老人说说话。善于听老人唠叨,从唠叨中理解老人的爱也是一种孝顺。

对于老年朋友,明白说话的好处后,要给自己创造更多和周

围交流的机会,具体来讲:一,可以培养自己的爱好,加入一些兴趣团体,演讲、唱歌,组织读书会等都是很好的活动;二,可以学习植物培植、动物养护等,探索一些新的知识;三、有些老年朋友退休前是行业精英,可以做一些博物馆、科技馆或者青少年活动场所的义务讲解员,和更多年轻的朋友交流聊天,发挥个人积累的经验和专业所长,把知识更好地传递给下一代。(胜时)

市场深V反转 沪指上周涨2.16%

本报讯 上周沪指在权重股的带领下强势上行,周线七连阳,创业板继续弱势震荡。

上周一沪深两市早盘低开高走,保险、券商、银行、钢铁等权重股轮番发力,带领上证指数连涨三波,涨幅1%,刷新10个月高点;上周二大盘高开高走,继续保持近期强势格局。权重股继续强势,中字头个股也继续发力,沪指继续上冲。值得注意的是,近期一直表现低迷的创业板尾盘直线拉升,似有资金抄底迹象;上周三早盘沪指和深成指再创反弹新高,银行和地产表现较好,中小创受制于年线压制,走势疲弱;午后,创业板盘中突然拉直线,但之后随主板震荡回落;上周四沪深两市早盘横盘震荡,证券、有色、煤炭早盘表现活跃;午后两市继续分化,权重带领沪指小幅冲高回落,尾盘小幅上扬,创业板则一路走低领跌;上周五大盘走势更加戏剧化,早盘指数快速杀跌,沪指一度跌了30多点,但在银行、保险、钢铁等权重股的带领下逐渐拉回,午后竟又创下近期反弹的新高,创业板也和大盘一起深V反转。截至上周五收盘,沪指周涨6908点,涨幅2.16%,报3261.94点;深成指周涨147.43点,涨幅1.35%,报11036.53点;创业板指周涨9.57点,涨幅0.44%,报2167.53点。

据中原证券平顶山分公司投资顾问贺凯歌(执业证书编号:S0730611120008)介绍,在沪指站上年线并突破前期压力位之后,一直在权重股的带领下比较强势,上周三、周四的尾盘跳水,上周五的盘中急跌都没有破坏沪指上涨的态势,反而以盘中调整的方式进行整理洗盘,完成指标的修复和获利筹码的清洗,沪指盘中失守5日、10日均线又被成功收复,短期的强势可见一斑,预计后市还有继续冲高的可能。但是强势之下也有隐忧,一是上周五的深V反转,并没有成交量的放大来配合,也没有个股的普涨来激活人气,赚钱效应并不明显;二是上周五的深V反转,有可能是部分资金赌深港通消息的公布,但深港通消息明确之后,深港通的炒作会不会见光死还要观察。整体来说,目前沪指的运行还是比较强势,后市继续上行的态势不变,但其间的震荡可能也会加剧。创业板在上周五率先反弹,可能会有补涨的需求,但创业板的反弹更多的可能还是集中在次新股和高送转这几个概念板块上。操作上,投资者应该潜心选股,注意控制仓位,逢低介入,波段操作,可以关注几条主线:一是以次新股为代表的高送转股;二是继续关注PPP受益股;三是混合所有制改革和供给侧改革为重点的国企改革概念股;四是受益于人民币贬值的行业股票。(王红梅)

(股市有风险 投资需谨慎)

CCSC 中原证券

中国报商联盟成员单位 平顶山日报传媒集团 电商平台:鹰城淘经销

冰糖心苹果来啦!

味甜多汁 甜到心里

80mm-85mm 每箱5公斤,约24个

温馨提示:“冰糖心”的最佳存放温度是-5℃至5℃之间,如果温度高于5℃,冰糖心就会慢慢消失。建议“冰糖心”最好放在通风的阳台上,或者放在冰箱里。

订购电话:0375-7038855 13721866797
地址:平顶山日报传媒集团大门东50米鹰城淘体验店



首批开始预售

售价 98元/箱

新疆阿克苏冰糖心

