

# 孩子爱啃指甲源于紧张和焦虑



## 梁园区教体局 考核局属单位年度工作

为进一步加强领导班子和干部队伍建设,近日,在局领导的带领下,梁园区教体局组成5个考核组,对局属单位领导班子及班子成员2012年度的工作情况进行了考核。为认真做好本次年度考核工作,该局党委书记、局长窦焯东主持召开党委会议,对此项工作进行了安排和部署,同时抽调局机关同志组成考核组,并召开专门会议对考核组成员进行了集中培训。

通讯员 余永军

## 睢县教体局 举办少先队辅导员培训班

近日,睢县教体局及团县委举办了2013年第一期少先队辅导员培训班,全县300多名少先队辅导员参加了培训。学员们集中聆听了“从十八大报告看新时期教育工作”、“少先队辅导员课程”的专题讲座,不仅掌握了专业知识,也提高了专业素养。

通讯员 史月萍

## 夏邑县曹集乡马庄小学 举行司战峰助学奖励基金颁奖

1月11日,夏邑县曹集乡马庄小学第二届司战峰助学奖励基金颁奖典礼在校内隆重举行。自2011年起,该校毕业生司战峰每年主动捐赠助学奖励基金,支持母校事业发展。

通讯员 夏宜

## 柘城县教体局 开展非法校车排查整治工作

近日,柘城县教体局联合县公安局、交通局对全县的非法校车进行集中排查整治。同时加大对非法改装、超员、无证驾驶、没有营运资格的非法校车的查处力度,严厉打击各种非法接送学生行为,给广大中小学生和幼儿健康成长提供一个安全的环境,确保教育大局的和谐稳定。

通讯员 王奇

## 学习课堂

### 初三尖子生 如何面对考试失误



尖子生面对考试失误的理性分析,教育专家给出如下建议。

#### 1. 夯实基本功是首要任务

也许基本的知识和方法对尖子生不是难题,但一定要精益求精,考试时有把握的题目保证不错。中、低档题目,不能轻视,力求完善,也是获得高分的前提。

#### 2. 整理易错点提高准确性

在学习的过程中,由于知识和方法本身的独特性,存在着一些容易犯的低级错误。只有知识全面、方法熟练,才能在考试时展示应有的水平和实力。

#### 3. 提升处理综合问题的水平

得高分的关键是要克服“会而不对、对而不全”。不仅要广泛涉猎中考真题、重点问题、热点问题、交汇点的综合问题,还要加强做题后的总结与反思,形成解决问题的一般通法和基本技巧。(教育网)

## 问题事件

不知道为什么,女儿总爱啃自己的指甲,手一伸出来,十个手指头光秃秃、红红肿肿的,让人看了非常不舒服。这个坏习惯又伤手又不卫生,女儿自己也知道不好,却总改不了。我们打也打过、骂也骂过,还试过在她手上涂辣椒水,可都没用。到底怎样才能让她改掉这个坏习惯呢?

倾诉人:潘潘

### 【解码】啃指甲成了解压方式

对于孩子来说,啃指甲是缓解紧张,分散注意力的一种无意识的行为。孩子啃指甲,一方面是出于好奇和模仿,另一方面也是打发时间的方式。孩子对学习环境的适应,也会使孩子产生紧张和焦虑。

从潘潘对女儿情况的描述中,我们发现这是一位对孩子非常关注的妈妈,也在孩子的学习上花费了很多时间和精力。她对孩子的情况非常了解,也因此作出了分析。从中可以看出,潘潘对于孩子的要求一定很高。父母对于孩子的学习关注度是好事,确实能够帮助孩子更好地适应学习生活,但也会给孩子带来压力,造成孩子的紧张心理。而且,孩子每天回到家里,一般都是一个人做作业,能够与之有交流的

都是作为家长的成人,孩子缺少与同伴交往的机会,难免会感到寂寞、孤独和乏味。

在这些紧张、不适应的压力之下,在寂寞、孤独笼罩之中,过去曾带给她放松的啃指甲习惯就成了如今缓解压力和焦虑的方式了。

### 【支招】降低对孩子的要求

专业心理咨询师认为,造成孩子啃指甲习惯难以改变的根本原因还在孩子内心的焦虑和压力上。所谓心病还要心药医,打骂对于孩子的教育无益,反而可能会造成孩子更多的紧张和压力。在这些压力的压迫下,孩子要改正这个不良习惯就更难了。最好的办法是,帮助孩子缓解在学习上的紧张和焦虑。

首先,降低对孩子的学习要求。

# “骗”孩子起床的方法

## 阅读提示

天气越冷,孩子越起不了床,就算醒来了都赖在被窝里,就连上幼儿园的孩子都这样。

这几天去幼儿园,老师都在说,近段时间孩子来得特别晚,有的孩子10点多才匆匆被送来,食堂都不知道该不该给那些迟到的孩子做午餐。家长也都在交流讨论早上“揪”孩子起床的方法。可以说,冬天里,从起床的那刻起,家长就与孩子较上劲了。



## 投其所好 用孩子爱好做“饵”

天气冷孩子喜欢赖床,很多家长都很头疼。他们大多采取“连喊带拖”的强硬方法。幼儿教育专家说,这种方法对孩子来说不利。从儿童保健角度来讲,喊叫、掀被子的方法很容易让孩子一大早就精神涣散。真要赖床的孩子起

床,不妨根据孩子的喜好来诱惑。比如说,把孩子早餐要吃的面包和牛奶放到床头边;用孩子喜欢的音乐代替刺耳的闹铃声……这些方法都不行,那就提前开会儿空调,让室温高一点,给孩子造成起床不冷的假象。

“我比较赞同用激励的方法,能让孩子一天心情愉快。”某幼儿园王老师说,近段时间,她就与孩

子“约法三章”,按时入园的孩子,进教室后就会得到一朵奖励的小红花;班里第一个到的小朋友,还能当一天的小班长。

某小学的吴老师说,他们学校也对不迟到的孩子进行奖励。各班班主任会在每天放学后表扬当天早到的学生,并给他们加0.5分日常行为分。奖罚分明,迟到的学生则会被扣0.5分。

## 听之任之 吃了亏就不敢了

一网名叫“还是懒洋洋”的家长说,儿子已经读小学六年级了,天冷后偶尔还会赖床,但是,她绝不会像其他家长一样经常去催促,甚至掀被子,而是直接把闹钟摆在孩子面前,看他自己什么时候起来。“有一次,儿子自己一看时间已经快8点了,马上从床上跳起来大叫一声‘迟到了’,然后迅速穿好衣服就冲去学校。结果,被老师批评了。这件事后,这几天再也不赖床了。”

“还是懒洋洋”认为,孩子进入小学高年级后,对于奖励会无所谓,但是,任何孩子都爱面子,不想被老师批评。与其拼命地去催促他们干思想上不重视的事,不如直接放手。“他们吃到苦头后,就知道不能放任自己了。”(新浪)

# 寒假在即 家长如何利用?

转眼间又要到寒假了,孩子在整个寒假除了要过春节、走亲访友以外,还要完成学校布置的各项作业。几星期的时间对于他们来说,转瞬即逝,很多家长和学生都不知如何才能利用好这个假期。为此,小编给大家找了几个建议,希望家长们能从中得到一些启示。

### 引导孩子规律作息

很多孩子一放假,就打乱原来规律的生活作息,再加上过年热热闹闹的,许多同学通宵玩乐或看电视、玩游戏,白天黑夜颠倒,整天萎靡不振。所以,合理安排假期作息,保证适度睡眠,避免孩子长时间沉迷于电视或电脑,是家长在孩子假期期间需要关注的首要问题。

### 鼓励孩子多参加户外锻炼

孩子平时上学功课忙,锻炼时间较少,单凭一周两次的体育课很难满足强身健体的需要。假期则是增

加锻炼的好时机。身体的好坏直接关系到孩子的一生幸福,直接关系到孩子的一生发展后劲。17岁以前,是孩子身体发育的关键时期,因此,即使寒假期间天气较冷,家长也应该多带领孩子进行户外锻炼,同时也要鼓励孩子多参加户外体育活动,来增强体质。

### 慎重选择课外辅导班

寒假虽短,但是各种各样的补习班应有尽有。家长望子成龙心切,同时也担心孩子落后于他人,常常为孩子同时报好几种补习班,使孩子还没有调整好休息好,就背起另一种

包袱。所以,家长在为孩子选择假期补习班、兴趣班的时候应尊重孩子的想法,避免让孩子承受太大的压力。

### 鼓励孩子参加家务劳动

过年,家务增多,家长很忙碌,可以利用好这个机会,根据孩子的接受能力,循序渐进地培养孩子参加一些家务劳动。动手能力的培养,感性知识的积累,情感的培养,劳动观念的培养,最好的途径是让他(她)参加劳动。孩子帮助家长做些家务,这样不但能让孩子学会更多的生活技能,同时也丰富了孩子的课余生活。(新浪)

