



陪玩儿的这些技巧 宝爸请收好

今天我们要谈的是“忙爸爸”。忙爸爸的时间非常紧张，他们忙工作、忙应酬、忙消遣、忙嘘叹自己的累，还要忙着探望家中长辈，处理繁琐闹心的家事。是的，爸爸要承担的责任确实是非常大。很多爸爸连陪孩子几分钟的时间也没有，甚至一而再再而三地延迟对孩子的陪伴承诺。

亲子关系不是时间问题，不是距离的问题，而是家长有心无心的问题。别小看一小时的陪孩子时间，希望孩子有爱，爸爸真的需要陪玩技巧。当爸爸们肯花心思去琢磨，真诚陪伴自己的孩子，每个爸爸都可以成为最优秀的爸爸。

爸爸们可以利用空隙时间变为陪伴孩子的时间，通过简短的陪伴，父子/父女之间的关系也更为亲密。爸爸们可以利用哪些被忽略的时间呢？下面给爸爸提供一些陪玩儿技巧。

紧抓晨间三分钟，换一个朝气蓬勃的孩子

清晨，整个世界都是清亮的，空气清新，鸟语花香，没有烦人的糟糕事。忙碌的爸爸们不妨把闹钟提前十

来分钟，给宝贝一个温暖的早安拥抱，并且花那么几分钟和孩子来一个轻松的聊天。

早上和孩子聊些什么呢？我们可以和孩子聊一聊今天的天气，也可以聊一聊孩子在班上的好朋友，或者聊一聊孩子期待今天有什么幸运的事。

一般情况下，孩子们在补充睡眠后会有充沛的精神，思维也清晰。爸爸们每天早上和孩子聊一聊，你会收获一个语言表达能力非常强的孩子。而且，父子/父女之间的关系还会亲密很多。

午间的亲情电话，让孩子体会暖暖的温馨

留守儿童的教育问题成了家庭、学校、社会上的一大难题。父母们焦虑着，不知道怎么教育自己的孩子，特别是在外忙碌的爸爸。他们在外忙碌，可是孩子在家里却不听话，这往往会让让他们感到无精打采，所以，忙碌的爸爸们不妨试一试午间的亲情电话。不管我们如何忙碌，吃饭的时间总是需要的。在饭后的时间和家里孩子来个几分钟的聊天还是可以的。孩

子们可以体会到：忙碌的时间里，爸爸还抽时间给我打电话，可见他是非常地爱我。

相信很多在外工作的父母都曾经体会过这样的场面，即便是平时孩子多么地想念自己，可是当自己站在孩子面前，孩子会觉得父母像陌生人一样。其实就是缺乏了亲子之间的沟通交流。所以，尽管爸爸们特别忙，如果在中午给孩子来一个亲情电话，犹如黑暗中的曙光，给孩子以暖暖的爱。

回家别忙“葛优躺”，先和孩子来个互动

孩子学习了一整天，爸爸忙碌了一整天，甚至是更长的时间，回家的時候先放下所有的一切，和孩子来个爱的拥抱、简短的交谈，孩子会感觉满满的幸福。

这样的几分钟和孩子聊些什么呢？爸爸们可以用心地倾听孩子想要对自己说的话，也可以和孩子聊一聊自己在工作上的事，或者问一问孩子白天遇到了什么事。虽然只有简短的几分钟，可是它会产生最高的亲子效率。所以，爸爸们回家之后，不要马上躺在沙发上释放自己这一天的劳累，更不要马上把手机拿出来玩游戏，又或者一进门就打开电视。

把握饭后10分钟，孩子的动手操作能力会更好

茶余饭后，爸爸们可以和孩子做一些益智的活动。比如和孩子一起折纸，或者一起画画，在锻炼孩子的动手能力之余，也开发了孩子的大脑；又或者和孩子一起玩猜谜游戏，这可以锻炼孩子的思考能力；当然也可以和孩子玩一玩拼图，拼图有助于促进孩子的智力发展。要是都不想玩这些，只给孩子讲故事也可以。给孩子讲故事，可以让孩子的思考力、记忆力得到锻炼。

孩子在获取外界知识，认识外界事物的方式中，来自爸爸的教育是最重要的。同时，也是必不可少的一环。如果爸爸忽略了对孩子的教育和培养，你的孩子可能会失去很多学习的机会。另外，孩子在幼儿时期的性情，对于一生的性格发展有着决定性的作用。

（据人民网）

家有萌宝

昵称：丁丁
性别：女宝宝
年龄：5岁
成长寄语：因为有你，爸爸妈妈的生活充满了欢乐，我们最开心的愿望就是希望你能够健康快乐地长大！



时间，一分一秒逝去，无声无息。宝宝，一天天长大，俊俏阳光。你，还在空叹“时间过得真快”？呵呵，赶紧为宝宝做点什么抓住成长的足迹吧！请给宝宝留下一个个最美最赞最炫的瞬间……晒出宝宝最可爱、最调皮、最萌的镜头，配上你的“成长寄语”，让大家一起来分享宝宝的成长，共享宝宝带给你的快乐！

邮箱：rgrbzk@163.com

家教有方

热爱运动，孩子才有出息

体育锻炼不仅能增强孩子的体质，更能在注意力、记忆力、执行力、生活能力上给他们带来贯穿一生的益处，家长们一定要重视，并努力培养孩子热爱运动。

第一，提升注意力和记忆力。对14岁以前的孩子，运动能提高他们的注意力和记忆力，这两者非常有助于学习能力的提升。有研究发现，中等强度的体育锻炼对儿童注意力具有显著的促进作用，尤其是乒乓球和排球运动。

第二，提高执行力。参与40分钟体育运动对儿童执行功能改善效果最好。执行力在孩子的成长过程中易被父母忽视。执行力是一种高级认知功能，是大脑在完成复杂任务时，控制和调节各类资源的过程。满1岁的孩子就有执行功能，12岁左右接近于成人。研究发现，体育锻炼能显著提高儿童执行力，原因是孩子在运动过程中能学会控制自己的行为。

第三，养成一生受益的运动习惯。运动不仅是活动身体，还能让孩子建立良性的身心联系。有着良好运动习惯和知识的孩子，在未来漫长的人生中更能照顾好自己，树立积极生活态度。

在锻炼方式上，建议低龄孩子选择对人体要求较为均衡的项目，如游泳、柔道等，打好全方位身体素质基础。到了青少年时期，可选择精细动作的运动，如乒乓球、羽毛球、篮球等。这些项目能增强少年的体质，让思维敏捷，锻炼耐力和爆发力，刺激骨骼，促进长高，预防近视。因此，家长应该重视孩子的体育锻炼，努力培养他们的运动兴趣。

（据人民网）

三岁开始教孩子当众讲话

在这个“分享”的时代里，培养孩子的口头表达能力无疑是家长不能忽视的方面。语言是思维的载体，一个人若拥有卓越的演讲能力，不但能展现自己，良好的沟通能力还会赢得机遇。反之，如果羞于表达，或语无伦次、没有重点，不但不利于培养孩子自信心，还会削弱竞争力。

事实上，当众讲话的能力是可以培养的，尤其在3岁左右。这个阶段的孩子处在咿呀学语和性格形成关键期，只要家长足够重视并持之以恒地按照以下方法实践，就能教出一个“能说会道”的孩子。

阅读多多益善。“巧妇难为无米之炊”，语言需要素材。平时亲子阅读的过程中，经典的故事可以给孩子反复朗读。儿歌、童谣、古诗富有韵律，对培养孩子的语言技能大有裨益。节日、节气、民俗等与生活息息相关的题材也是孩子最喜欢的，能激起他们

的好奇心，每遇这样的日子要与孩子热烈学习讨论。此外，鼓励孩子复述故事，这能帮助他们当众讲话提供最好的材料。

多问开放式问题。无论在阅读时还是生活中，都可通过问开放式问题，如“为什么，怎么样”等启发孩子思考，激发孩子的想象力。经过思考后的回答，就像做一个简短演说。无论孩子的回答多么幼稚，父母都要做到全身心地倾听，不评价。问他们“你是怎么想到的？”启发孩子进一步思考。孩子还不能很好地总结时，父母可以提供帮助。

找一切机会演练。所有那些我们看着毫不费力的演讲都是经过无数次演练才会看起来自信、毫不怯场。生活中，要给孩子找出可以“一展风采”的机会，生日派对、亲友聚餐、参加活动都是最佳时机。再帮孩子准备一个简短的自我介绍，包括名字、年龄、爱好等。亲朋好友聚会，父母应主动、正式地向他人介绍自己的孩子，并询问孩子是否愿意自我介绍。这既让孩子感到被尊重，也会潜移默化地引导他们当众讲话。

不强迫孩子。有的孩子个性内敛，需要长时间准备才能当众开口讲话，这个时间可能长达数年。这时，父母切不可责备、嘲笑孩子。当孩子作出改变时，应及时鼓励。即使当众讲了一句话，父母也应抓住机会表扬孩子为此付出的努力。

（据人民网）

儿童吹泡泡对健康有益

美国儿科医学博士罗尼·泽在《战胜宝宝慢性疼痛》一书中也推荐了这项有趣的活动，“缓缓深呼吸有助缓解孩子的紧张情绪，同时也是锻炼宝宝眼睛追踪和协调能力的有效方式。”

建议家长多让孩子玩“吹泡泡”，若年龄太小无法自己操作，家长可做示范，让宝宝观看。当宝宝长大一些后，可不断更新方式，比如试着去够气泡、追气泡等。

（据新华网）

遗失启事

●如皋市老龄协会法人登记证副本遗失，统一社会信用代码：513206825100820695，声明作废。

●平陆鹏遗失出生医学证明，编号：B320411589，声明作废。

●陈欣怡遗失出生医学证明，编号：P320084905，声明作废。

讲文明·树新风
JIANGWENMING SHUXINFENG

参与志愿服务
争做时代新人

