

城市晚报社联合吉林省生命与安全教育学会举办的“青少年心理健康家长课堂”线下讲座迎来第二讲

玩乐和游戏让孩子有更聪明的大脑

“孩子也不笨啊,怎么就是不学习?”“注意力不集中,生活中缺少主动性怎么办?”“有哪些办法让孩子在假期中更好地管理时间?”……刚刚结束的清明假期中,不少家长依然被孩子的家庭教育所困扰,由此也导致部分孩子和家长之间的关系愈加紧张。

针对家长们聚焦的难题,4月6日下午,城市晚报社联合吉林省生命与安全教育学会举办的“青少年心理健康家长课堂”线下讲座迎来第二讲,本期家长课堂主题是“带孩子玩出一个健康大脑”。吉林农业科技学院中药学院“心理健康教育”客座教授、吉林省生命与安全教育学会副会长杨玉成与五位专业心理老师一起,为家长答疑解惑,并开展现场心理健康测试。



家长和孩子进行心理健康测试



家长孩子体验游戏



讲座现场



现场互动游戏

专家建议>>

把游戏变成孩子成长的抓手

讲座伊始,杨教授以两个连环问——“提到游戏,大家心里感受到了什么?”“提到学习,大家心里又感受到了什么?”引出本次讲座的主题,并引导家长对“教育与游戏”“家长与孩子的互动链接”“陪伴的有效性”进行思考。接着,他以自己为例补充说,作为俩孩子的爸爸,父子间的互动游戏贯穿着孩子成长的每一步。

“在亲子游戏中加深父母与孩子的互相了解,提升亲子陪伴质量,家长不妨把游戏变成孩子成长的抓手。”在杨教授看来,家长和孩子的相处“游戏化”或是众多亲子问题的破解之道,在增进亲子关系的同时,帮助孩子有效管理时间,提升学习的乐趣。

“‘游戏化’即用游戏的机制帮助孩子成长。”杨教授介绍,“游戏机制”可以归纳为四点:有目标、有规则、有及时的反馈和自愿参与,家长可以在平时的任务中设置小目标。

比如知名游戏“石头、剪刀、布”很多人都玩过,其本质就是在反复变换手势过程中,让孩子有动脑的乐趣。如果我们让孩子学习,也能设计一些多样化的任务,那么他的学习也就变得有趣了,孩子也会更专注。

他给出了亲子游戏的建议,即智力开发的游戏、情绪调节的游戏和习惯养成的游戏。首先,家长可以和孩子一起编故事,想象故事结局和场景,开发其语言表达和思维能力;其次,让孩子和不同的人玩,感受人的差异化,哪怕是和朋友的争吵和冲突,也会提升孩子的情绪调节能力。第三类则是习惯养成类游戏,家长可以设置有奖奖励的小任务,利用亲子间的竞争环境,让孩子养成好的学习习惯。

家长提问>>

孩子玩起来不想学习了咋办

“杨教授的游戏建议让我做妈妈的很受启发,但是我家孩子贪玩,只要带出去玩一会儿,学习就进不了状态,咋办?”讲座进行



孩子和家长一起听讲座 本组图片 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

中,一位小学生的家长现场急切地追问,当游戏与学习间发生冲突如何解决?一时引起家长们普遍共鸣,大家都纷纷希望得到答案。

杨教授耐心回答说,孩子满头大汗地从外面跑了回来,父母不能立即要求孩子坐下学习。此时此刻,孩子满脑子想的还是刚刚跟小朋友玩耍的场景。所以,父母要先让孩子坐下来静一静,也就是要做好学习前的准备工作,目的是让孩子调整心态,启动身心程序。否则,父母白忙活,孩子进不了状态,就像电脑没启动就狂按一通键盘是一个道理。

解答完家长刚刚提出的问题,他指出家庭教育不是单纯的指令传输,父母应与子女相互尊重、一起成长。尤其是进入青春期的孩子,心理和自我意识也会发生改变,独立

意识增长,这时更容易发生各种亲子冲突。而良好的亲子关系才是化解此时亲子冲突的良剂,才能为青春期孩子的健康成长保驾护航,亲子情感的良性发展主要依靠家长与子女的有效互动与陪伴,让孩子在游戏活动中逐步建立对父母的稳定的依恋感,只有高质量、具有安全性和稳定的依恋才能建立长久而良好的亲子关系。

“这次讲座收获很大,想起我每次和孩子谈学习板着脸,做游戏又笑哈哈,这给孩子带去不小的压力,也让她对学习更加抵触,我们母女的关系也很紧张,回去后我要尝试着改变家庭教育方式……”讲座结束后,不少家长表示,讲座意义深长,令人受益匪浅。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪