



扫码关注南国学堂



扫码看详情

从“妈妈催”变成“自己定”

这个训练营孩子的变化,让老师吃惊家长欣慰

南国都市报8月5日讯(记者 徐智慧 文/图)7月13日开营至今,由海南日报集团联合海南医科大学张东健教授团队举办的“双核成长”暑期专注力训练营已走过了三周。当初首批将孩子送来的家长们,都迫切想知道——孩子学到了什么?每天的训练究竟有没有用?三周之后,答案已然写在每个孩子的变化里。

自主规划: 从“妈妈安排”到“我自己安排”

训练营每天早上有个固定环节:让孩子自己制定当天的目标。学习上要完成什么、生活上要做什么、今天想在哪些方面取得一点进步,全部由孩子自己写下来。

起初,很多孩子根本不会定目标。老师便带着他们天天练习,让目标从模糊变得具体,从“我要写作业”细化为“我今天上午要完成数学练习册第55页到第60页”。

定好目标之后,每天会安排一到两个小时的自主作业时间,老师不紧盯、不催促、不反复提醒。孩子只需对照自己定下的目标去执行。三周下来,效果令老师都感到意外——大部分孩子的暑假作业已完成80%。暑假过半,作业已近尾声。

小营员赵奥婷说,以前每天不知道要干什么,总等着妈妈安排,现在很清楚自

己该做什么。能将生活与学习安排得井井有条,这比任何分数都更让老师欣慰。“培养孩子的自主性,比多刷几道题重要得多。这是他们迈出掌控自己人生的第一步。”家长这样反馈道。

情绪管理: 给孩子一套“情绪工具箱”

训练营里,苏苏老师的情绪管理课是孩子们最先“见效”的板块。许多孩子在家一有情绪就摔东西、发脾气、大哭大闹,家长往往束手无策。其实孩子并非不愿意好好表达,而是不会——从来没人教过他们,当那股怒火涌上来时,到底该怎么办。

苏苏老师给孩子们一套实用的“情绪工具箱”。比如“478呼吸法”:吸气四秒,屏住呼吸七秒,呼气八秒,一个循环下来,心跳放缓,大脑清醒,那股冲动的劲头也就过去了。还有“五感转移法”:当孩子被负面情绪笼罩时,引导他去关注当下能看到什么、听到什么、闻到什么、摸到什么、尝到什么,将注意力从“我很难受”转移到“此刻周围有什么”,情绪便自然平复。

三周下来,效果实实在在。一位小营员告诉老师:“以前生气了,我会硬碰硬,现在生气了我就去跑步。”孩子们对情绪有了更深的认知,也逐步掌握了处理情绪

的方法。

专注力训练: 三次测评,进步实实在在

专注力训练是贯穿每日课程的核心内容。孩子们使用专业的训练手册和舒尔特方格等工具,每天雷打不动地练习足半小时,覆盖注意力的广度、稳定性、分配和转移四个维度。

三周下来,三次测评数据摆在眼前——每个孩子的专注力都有了肉眼可见的提升。原先注意力只能集中十几分钟的孩子,现在能稳稳坐住二十多分钟。老师反馈:“课堂上需要提醒的次数明显减少了,孩子跟着老师节奏走的时间变长了。”专注力训练一天看不出效果,三周一对比,变化便十分显著。

除此之外,训练营里还给孩子们传授营养和急救知识,老师运用真实的食物模型和实物展示,教孩子们认识一日三餐如何搭配才均衡,零食怎么选才健康、夏天出汗多应该补充什么。

同时,依托海南医科大学的专业资源,急救课教授心肺复苏和海姆立克急救法。利用半身模拟教具,老师手把手指导,每个孩子都要亲自实操。懂营养以护己,会急救以助人,这是受用一生的技能。



孩子在训练营里自觉写作业。

快来报名当插班生

训练营将持续至8月25日,按周插班招生,滚动进行。

中途加入的家长最常问的一个问题是:孩子中间进来,跟不上怎么办?训练营采用模块化教学,每周课程相对独立,从任意一周加入都能顺利衔接。

费用方面,现特别推出暑期普惠营优惠活动,详情请咨询客服微信:tianbaijia168。

公益广告

图说
我们的
价值观

友邻是福

中华有福



天津大郑剪纸

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 漫画增刊

图说
我们的
价值观

勤劳是福

中华有福



蔚县高佃亮剪纸

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 漫画增刊