

# 孩子不愿练琴 指责不如先抱抱他

育儿有招



初见某件乐器,很多孩子都会显得兴奋不已,即使是乱弹一通也兴趣盎然。但是,让很多家长头疼的是,一旦真的让宝宝开始学琴,总免不了大呼小叫,才能让他乖乖坐下完成每天的练习。如何帮助孩子保持对音乐的热情?本期《育儿有招》栏目请来上海市音乐幼儿园园长迟琳文和保教主任孙敏,为家长们支支招。(请关注每周六上海教育电视台 16:05《育儿有招》节目)

## 让小孩决定

上海音乐幼儿园去年对历年毕业的100个孩子进行回访,结果发现,幼儿阶段音乐学习的经历,对孩子习惯的培养、兴趣爱好的形成有着积极的推动作用。

是让孩子学西洋乐器还是传统民乐?吹拉弹唱究竟应该发展哪方面特长?孙敏认为,应该让孩子一起参与选择的过程。比如,钢琴、扬琴等乐器有固定音高,且起步阶段音色就比较好听;小提琴等弦乐器上手比较难,但是过了一个阶段可能会比较顺手。孙敏建议家长,带孩子一起去了解各个乐器的特性,听听他的意见,然后再决定究竟学哪一种。

## 哭闹很正常

每个学音乐的孩子都会从起初的兴奋,渐渐变为厌倦甚至讨厌。迟琳文觉得,年幼的孩子出现这种情况是非常正常的。孩子年龄越小,注意力、抗挫能力越低,而且从客观上来说,他的小肌肉也没有发育好,完成手部精细动作的能力有限。这都会给孩子的学琴之路带来不小阻力。毕竟,无论是钢琴练手型,还是小提琴怎么架琴、怎么拿弓,这些基本功的训练确实非常枯燥。

迟琳文强调,无论是老师还是家长,都应该和孩子一起成长,在孩子无法坚持的时候,给予他一个拥抱。节目现场,有一名妈妈分享了自己

的经历。在女儿哭着说不想练小提琴的时候,她没有骂她,也没有说不许哭,而是让女儿把琴和弓放下,趴在自己身上哭一阵。她对女儿说,“妈妈知道你很累,妈妈每天上班也很累,但是妈妈也在坚持,你一定要把这件事情坚持下去。”女儿哭了一阵后,渐渐平静下来,想了想不能放弃练琴这件事,又继续练习了。这位妈妈觉得,及时帮助女儿宣泄掉负面情绪,并给予她鼓励,可以让孩子的意志力越来越强。

## 为他请观众

独乐乐不如众乐乐,专家建议,不定时为孩子请些观众,对鼓励他很有作用。有一个孩子,不愿意弹钢琴,他的妈妈想了个巧妙的方法。她告诉孩子,“你看,你不弹钢琴,你的宠物小乌龟也无精打采了呢!”听了妈妈的话,孩子一下来了精神,为小乌龟听众认真弹奏起来。

孙敏分析,三到六岁的孩子喜欢大自然,喜欢亲近小动物,家长如果能抓住孩子这样的心理特点,用一些有趣的比喻或者童话故事,激发孩子对弹钢琴的兴趣,不失为一个好方法。而且,孩子不光可以弹给自己的玩伴听,弹给自己的小宠物听,也可以弹给自己的亲戚朋友听。如果乐器携带比较方便,也可以到朋友的聚会上弹给大家听,让孩子变得更大方、更自信。这也是很多家长希望孩子学音乐的初衷所在。

本报记者 陆梓华



## 今天,我们拿什么来奖励孩子

心理学家:过多物质奖励小心有害

南京一小小学一年级学生上学期末评上三好学生,获得家长奖励一台iPad,整个寒假除了吃饭睡觉都抱着它。开学时眼睛疼,到南医大二附院一查,1.0的视力降到了0.5。医生称,iPad使用过长造成调节性近视。纵观现今,类似于iPad的物质奖励在家长中越来越普遍,我们该如何正确认识,又该拿什么来奖励孩子?

心理学家雷珀做过一个实验:他挑出一些喜欢绘画的孩子分成两组,一组许诺“画得好就给奖励”,另一组只告知“想看看你们的画”。结果三个星期后,前组的孩子大多不愿意主动去绘画,兴趣明显降低了。而后组的孩子却一如既往地积极绘画。心理学家告诫我们,奖励固然可以强化某种良性行为,但它又有使人只对其奖励感兴趣,而对被奖行为失去兴趣的危险。孩子还小,没有形成一个稳定正确的人生



观和价值观,没有辨别是非的能力。

### 友情建议

### 无形的成长体验

两年级的于晓萧在上次的钢琴考级中取得了9级良好的成绩,父

母让她在科技馆、星期8小镇和崇明踏青三个项目中选择,于晓萧最后选择了星期8小镇去体验她的“未来梦想”。晓萧妈妈说:“平时为了激励孩子更好地学习,我们会许诺给予她一些奖励,但尽量避免物质上的许诺。孩子最后选择去星期8小镇,虽然是玩儿,但她能从中获得对‘社会’的认知,对她成长有很大的帮助。这是我们乐于的‘奖励’形式。”

很多家长会对自己的孩子说:“只要你成绩上去,我们也会奖励你的。”他们还为此给他订过很多奖励计划。儿童教育学家提示,家长尤其别轻易拿钱来刺激,这样的方式会把孩子的成长行为从小就引入拜金拜物的“死胡同”。像晓萧父母的做法值得借鉴,将有形的物质奖励转化为无形的成长体验。

严忆

春天是万物生长的季节,对青少年来说是生长增速的关键时期,尤其是5月,平均达到7.3毫米。这是因为人体在春季新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能加强,内分泌激素分泌增多,尤其是生长激素分泌增多。因此,应该抓住春天这一关键时期,让孩子进行以下的调理和锻炼:

### ■ 调理饮食

人的身高除与遗传因素有关外,尚与许多后天因素有关,其中最重要的是儿童时期的饮食。要想增高,应该多吃蛋白质,尤其是含有氨基酸的食物,如:面粉、小麦胚芽、豆类、虾、螃蟹、贝类、海藻、牛肉、鸡肉、肝脏、猪腿肉、蛋、牛奶、乳酪及深色蔬菜等。奶类和豆类制品含有骨骼生长所必需的钙和磷;鱼虾、瘦肉、禽蛋等也含有人体必需的维生素A、D和钙、磷;各种蔬菜如青菜、大白菜、花菜、苋菜、菠菜等含丰富的维生素C和A以及钙等无机盐。此外,萝卜、甜薯、胡萝卜对生长有益。

各种水果如橘子、柚子、枣类、山楂、柿子等含有丰富的维生素;花生米、杏仁、桃脯等也是长个儿的好食品。

而白米、糯米、甜点等食品则应尽量不吃;可乐与果汁也

## 吃得合理多动动 宝宝春天「蹿一蹿」

少吃为妙,因为其中所含的糖分多,会阻碍钙质的吸收,吃多了会影响骨骼的发育;盐也是增高的大敌,必须适量食用盐。

### ■ 运动锻炼

常参加体育锻炼,可改善人体的血液循环,使骨骼生长更旺盛。据医学专家调查研究,同龄儿童经常参加体育锻炼的比不爱运动的平均身高相差4-8厘米,有的甚至更多。最有效的锻炼项目是单杠、弹跳、游泳、吊环、自由体操、打篮球和羽毛球等。因为跳跃能够牵动肌肉和韧带,有刺激软骨生长的作用;游泳可以使全身各个部分都得到充分的舒展和锻炼;引体向上则可以拉伸脊柱,促进脊柱的生长,从而使儿童的身体不断长高。而一些消耗体力或负重的运动,如举重、拉力运动、长跑等不利于身高增长。

### ■ 保障睡眠

身高增长需要脑垂体分泌生长激素,而生长激素在夜间分泌水平最高,是白天的十几倍至几十倍,夜间睡得好,生长激素分泌多,就有利于长高。

### ■ 药物助长

中医认为“肾主骨”,所以可在医生指导下服用补肾中药,如熟地、仙灵脾、菟丝子、补骨脂、核桃仁等会有助于青少年长高。 季卫华

星期8小镇 www.edaytown.com  
微博:weibo.com/edaytown  
电话:400-820-5066  
地址:上海闵行区都市路5001号仲盛世界商城

5楼(近地铁1号线莘庄站南广场出口)  
营业时间:逢周一、三、四开放上午场(10:00-14:00),逢周二、周五、周六、周日和节假日开放上午场和下午场(15:30-19:30)

## 莫给小朋友不良心理暗示

蒙蒙生性胆小谨慎,平时从来不敢单独出门,哪怕是去楼下和小朋友玩耍,也要大人陪。老公没好气地说:“都是你给蒙蒙的不良暗示,你越是送她,越暗示她楼梯黑,陌生人可怕,她就越害怕。”仔细想想,确实是我的错。我一再强调蒙蒙胆小,强调外面危险,蒙蒙就会越胆小,越觉得她对我的依赖理所当然。意识到自己的错误后,我决定

改过。当蒙蒙再度要求我陪她下楼时,我鼓励她:“自己下楼没什么大不了的,蒙蒙最勇敢了!”当她终于战胜自己,自己跑到楼下玩时,我又不吝对她的夸奖。一来二去,蒙蒙终于战胜了独自下楼的恐惧。

蒙蒙体育老不及格,我就常对别人说:孩子体质差,随我。没想到蒙蒙听到后便时常质问我,当我要求她出去锻炼时,她就阴阳怪气地

说自己遗传不好,再怎么练也是白搭。于是,我不再简单地要求她锻炼,而是和她一起出去散步,跑跑步,打打球,跳跳绳。我让蒙蒙体验到成功的乐趣。慢慢地,蒙蒙热爱运动了,体育成绩也提高了不少。

为人父母的都知道赏识孩子、给他们自信,可当他们身上出现一些不尽如人意的地方,我们就会在不经意间强化他们的缺点。莫给孩子不良心理暗示,正面引导,帮助他们改正缺点,只有这样,他们才会越来越进步。 王新佳

