

美中实验学校洛城校区之副课精选： 梁红舞蹈课简介



边说笑边揉面,是小编跟梁红老师视像访谈的第一个画面。梁红老师是华府地区知名的舞蹈家,很多人都会觉得艺术家一般都有很大的气场,而且给人感觉高冷,相处下来会有距离感。不过,小编刚与老师接触的时候,就看到她和蔼可亲的一面,非常接地气。结果我们一开始聊的不是舞蹈,而是揉饼皮。再聊个几分钟,小编发现自己正在目击老师跟学生们乐融融的做菜的场景!在访谈快结束的时候,其中的一位学生跟小编说:“舞蹈是生活的调剂品。通过舞蹈,我不但找到自信美,更找到像家人般的伙伴。跳舞的时候可以抛开烦恼,沉浸于舞蹈,专注于自己,是美的至高享受。”

舞蹈与成长

一、舞蹈对肢体的协调,动作的精准,自我的要求等方面都非常的讲究。从小练舞不仅能锻炼身体的柔软度和协调度,跟能培养孩子自我鞭策的能力和追求自我的能耐。

二、跳舞既有专注于个人修养的部分,也有专注于团体合作的部分,能充分的实践全人教育,让孩子在成长路上除了个人修为有所得之外,更能和别的孩子一块儿成长,相互勉励努力。

三、跳舞是运动的一种。既能培养审美观和细腻的性格,又能锻炼到身体最微小的肌肉,刚柔并济,一举数得。

舞蹈与生活

虽然说起舞蹈,人们最常联想到的是艳丽的服装和华丽的舞台,不过那不是舞蹈的一切。舞蹈最基本的,其实是提供一个让我们与自己身体对话,自我了解和肯定的机会。有了家庭、工作、孩子以后,我们真正留给自己的时间与空间有多少呢?我们在努力的让孩子享受更好的东西时,又有否让自己喘息于享受美的空间里呢?生活的压迫很容易让我们产生错觉,觉得沉浸于舞蹈,沉浸于美的享受

是一种奢侈,不过如果一周就这么一两个小时我们都不想跟自己对话,不让全身放松而投入于自我表达跟美的创造的话,那又是哪来的生活呢?我们又怎能达到,或者持续我们向往的生活品质呢?

梁红舞蹈课

- 小班教学
- 专注于基本功
- 指导清晰,讲解简单易懂
- 主要教授的舞种为中国舞、民族舞

每次课皆包含暖身、基本功、身韵练习和学习经典舞蹈四个部分,以不同的背景音乐作引导,课堂节奏明快利落。

梁红老师虽然对学员的要求严格,不过讲解舞姿动作极其仔细,有教无类,因材施教。另外,梁老师教学经验十分丰富,在网课刚开始的时候,已经迅速的调整好授课环境,在四周摆放多面镜子,让学员通过屏幕能从不同的角度和方向继续看到老师所做出的示范。梁老师对舞蹈的热爱跟对教学的热诚非常具感染力,怪不得能跟学生建立亦师亦友的关系,通过舞蹈把大家凝聚起来,相互扶持跟成长。

关于梁红老师

梁红老师出生于演艺世家,自五岁起就活跃在民族歌舞的舞台上,视舞蹈为自己毕生的工作,是非物质文化遗产——花鼓灯传人之一。从一个单纯喜欢舞蹈的孩子到舞蹈专业的学生,安徽省军区政治部文工团舞蹈演员、文化馆的舞蹈教师和编导,梁老师与其学生们获奖无数,扬威全国各个展演和比赛。

2005年移居美国后,梁老师利用各种机会在中文学校和社区教授传统舞蹈,带着满腔热情积极传播和推广中国的传统文化,自己亦开办了“东方民族舞蹈学校”和“梁红舞蹈学校”。她期待着让更多孩子和家长,以及社区朋友实现



自己“舞出青春、舞出健康”的梦想,让更多更好的舞蹈为社区生活增添喜庆和活力,也为自己这“一生的工作”不懈努力着。

授课时间:一周三次课,每周六下午 2:00 - 3:50 (成人);下午 4:00 - 4:50 (8岁以上)和 下午 5:00 - 5:50 (10岁以上)

授课形式:网课

美中实验学校洛城校区网址:<http://acsdc.us/rockville/>

报名咨询热线:

戴老师 240-467-7768

黄老师 240-603-8863

徐老师 301-820-8897

(以上图片均由梁老师及宣传部提供)

(美中实验学校洛城校区宣传部)

7种迹象说明你把孩子教育地很好

过去养孩子很简单,只要能让孩子吃饱穿暖就行。但现在却不同了,新时代的父母,特别重视自家孩子的教育问题,这是一种非常好的现象。

从心理学角度来说,有以下这7种迹象,说明你把孩子教育得很好!

01 孩子敢在你面前表露真实的情绪

每个人都会有自己的情绪,孩子也不例外,而父母,又是孩子最安全、最温馨的“港湾”。如果孩子在父母面前,敢表现自己最真实的情绪,尤其是愤怒、悲伤、恐惧等,说明孩子对父母非常的信任。这说明了父母和孩子之间的距离很近,孩子内心有足够的安全感,所以孩子才敢随意撒娇。

如果孩子和父母面前,总是隐藏自己的情绪,或者是只敢表现某一类情绪,说明亲子之间是存在问题的。父母对孩子的爱,应该是无私的,所以无论孩子表现出什么样的情绪,父母都应该是一种接受的态度,这样孩子才会活的真实。

02 孩子受伤或遇到问题第一时间找你

经常有父母反应,自己的孩子爱撒谎、孩子被同学欺负了不敢说、孩子遇到困难不跟父母请教,这些都说明了孩子对父母存在一种“排斥”。孩子之所以不跟父母说,不让父母知道,是因为怕父母责备、怕父母嘲笑、怕父母不信任、怕父母不管等等。

所以说,当孩子做错了事情,或者犯了某种错误的时候,父母不应该直接责骂,而是应该想办法解决问题。否则,你就失去了

孩子对你的信任,父母和孩子之间就会有某种隔阂。当孩子什么事情都敢告诉父母的时候,说明孩子对父母十分信任,内心有足够安全感。

03 孩子愿意跟你聊自己的想法

当孩子愿意跟你聊自己的想法,哪怕是天马行空,这足以说明你们之间的关系很亲密。有些父母对孩子过分严厉,只要孩子的想法不好,或者不对的时候,就会立马打断,并且教训孩子。这样会让孩子离你越来越远,以后再也不想跟你说内心的真实想法。

04 孩子从你那里得到的反馈不是被贴标签

有些父母对孩子的反馈完全不客观,甚至给孩子贴上很多标签。

曾听一个妈妈说,孩子很爱吃蔬菜。这本没什么,但她很快做出一个结论:所以他性格急躁。

我们不知道这两者有什么关系。唯一的关系可能是,这个妈妈既担心孩子不爱吃蔬菜,又担心孩子性格急躁。

也有些父母在诉说了孩子行为以后,总要给孩子贴上一个标签——比如懒、贪吃、不够聪明等等。

这些标签和评判并不能让孩子变得更好,只会让他们变得越来越像“标签”那样。

随意给孩子贴标签,会让孩子变得越来越坏,或者把孩子架的很高,让孩子活的很累。孩子就是独一无二的天使,他们可以聪明、可以愚钝、可以淘气、可以稳重,每个孩子都有自己的性格特点,不需要任何标签。

05 孩子总是被鼓励做自己想做的事情

做自己喜欢做的事情可以帮助孩子发展出成就感。

在追求兴趣的过程中,孩子会发展出“持之以恒”的能力,他们也会更少尝试危险行为。

有些父母则不允许孩子发现自己的兴趣领域。他们让孩子发展的“兴趣”,其实是自己没有被满足的兴趣或爱好。

如果父母不让孩子发现自己的天赋,逼迫他们学习自己不感兴趣的领域,孩子会很害怕自己让父母失望,他们学习过程中感受到的压力也会尤其大。

这样的结果就是,孩子一直在压抑中学习。

不是每个孩子都必须成为科学家、工程师、画家、医生、老师……不应该把你的思想强加在孩子身上,孩子无论做什么事情,都是他内心最想做的,也是最开心做的。天赋不是父母培养出来的,是孩子在不断的探索中摸索出来的。如果父母强迫孩子做自己不喜欢的东西,孩子的压力会很大,内心的幸福度也会很低。

06 你给孩子设置恰当规则而不担心孩子反抗

负责的家长会引导孩子行为,给他们设置恰当的规则,而不会因为担心孩子不高兴,或不喜欢自己,就对孩子听之任之。

完全被放任的孩子,未来会遇到很多麻烦。

恰当的规则包括:

每天什么时间该做什么事,比如吃饭时间、睡觉时间、写作业时间的安排;

生活习惯规划,睡前刷牙,换洗衣服,做家务,晚回家要让父母知道和谁在一起等等;

使用礼貌用语,去别人家注意什么礼仪,过马路、乘车要注意什么等等。

这些都可以给孩子制定好规则,让孩子慢慢去适应这样的生活规律。包括孩子玩手机、看电视,都应该是允许的,不应该剥夺孩子的权利,父母要做的,就是给孩子制定时间规则,比如每天只能玩多长时间,这样孩子不仅得到了满足,还学会了自控能力。

07 亲子相处中会得到父母的道歉

亲子相处中会出现的问题,未必全是孩子的错,有时父母也有做的不对的地方。比如情绪反应过度,对孩子大发脾气,打孩子。

如果事情已经发生,父母需要做的就是承认并且弥补自己的错误,诚恳地跟孩子道歉,并解释为什么这次会做错,而不应该把过错都放在孩子身上。

你可以和孩子谈谈:冷静下来之后想过,如果重来一次,你会怎么做。你也可以和孩子谈谈:当时是什么情绪或者想法,让你没有克制住冲动。

当你真正去这样做的时候,你会发现孩子也变成了一个敢于承担责任的人,你们之间的关系更融洽了。

父母不应该高高在上,也不应该以“我是为你好”为借口,去教育孩子。而是应该端正自己的态度,放下所谓的“架子”,真诚的去教育孩子。

如果有以上7种迹象,说明您把孩子教育的很好。