



孩子一输就不开心 家长咋引导

□洛教融媒记者 吕温

“打牌没让着儿子，导致他连输三局，结果这小子两天没跟我说话……”近日，网友“雄鹰”在本报家长QQ群（群号：478625402）吐槽，说儿子过分看重输赢，让他有点儿担忧。他的倾诉引发大家的热议。对待输赢，你家娃是啥态度？该咋正确引导他们？过来人和专家给出建议。

1 事件 因为玩扑克输了 儿子跟我“绝交”两天

雄鹰：陪儿子打扑克玩儿，竟还能惹得他跟我“绝交”！上周六，儿子喊我和他妈妈一起打牌。五年级的小孩牌技很烂，我和老婆只能一直“放水”。他把把都赢，出牌开始变得嚣张。看他嘚瑟的样子，我决定不再隐藏实力。儿子输第一局时，气焰明显弱了，接着便以出错牌为由开始耍赖。连输三局后，他生气地把牌扔在了茶几上。他的态度把我也惹恼了，我呵斥了他。没想到，儿子不仅没意识到错误，还哭着说再也不跟我们打牌了。这两天，我跟他说话，他都当没听见。我不理解，不就玩个游戏，输赢有那么重要吗？这么大的孩子，一点儿都输不起。

浙沥的小雨：说到底，是孩子的好胜心太强了，稍微遇到点儿挫折就承受不住。我女儿上初一时，竞选英语课代表落选了。她觉得丢了面子，回家后哭了很久，我安慰了两天都没啥效果。我真不懂，优秀的人那么多，总不能一看见有人比她强，就“破防”吧。

棒棒：我儿子也是，干啥都想争第一。一开始，我觉得这样挺好，学习上不用我操心。可到四年级后，随着功课增多，他渐渐不能轻易拿第一了，每次成绩一下滑都要发脾气。以前他最擅长的数学、英语，因为连续几次没考好，最近都破罐子破摔，连作业都不肯完成了。

从零开始：重视输赢不是好事吗？总比毫不在乎强。我儿子从上初中起，学习就跟不上了，现在高二已经彻底“躺平”，每次写作业都是敷衍了事，考试也是倒数。我花钱给他找老师补习，他不好好学，还说“要是没有我们倒数的，怎么衬托出好学生的优秀”，这分明是在给自己不学习找借口。唉！但凡他有一点儿争强好胜之心，我也不至于整天担忧他考不上大学。

2 分享 让孩子正确看待输赢 需要家长刻意引导

你家孩子能正确对待输赢吗？本报记者调查显示，六成家长认为自家孩子容易因为小事儿而崩溃，是典型的“输不起的孩子”；也有一些过来人觉得，孩子输不起，不是他们的错，可能是家长没引导好。

回旋镖：要让孩子输得起，得让他们正确认识输赢。去年，我们小区举办了一场亲子运动会，老公带着7岁的女儿参加。在投篮比赛中，他俩获得了第一名，但在两人三足项目中，原本一路领先的父女俩中途摔了一跤，导致落后不少。女儿一看别人追了上来，就停在原地哭着说“我们输了”。不管我老公咋劝，她都不愿意再跑。回家后，我让她看了体操运动员芦玉菲失误后继续比赛的视频，并告诉她，没拿到好名次不是输，当“逃兵”才是输。之后，我发现女儿再也没因“输”闹脾气了，不管多难，她都会坚持到最后。

平安喜乐：我女儿不仅输不起，还总抱怨比她强的人。有一次月考，她数学考了第二

名，回家后她不愿意承认第一名有实力，反而说这次出的题刚好是对方会的。类似的事情，发生过多次，我批评也没用。后来，我反思了一下，觉得孩子可能受了我的影响。我争强好胜，工作业绩不好时，总是在家里抱怨同事“靠运气捡了个大便宜”等。虽然我是随便发泄一下，没想到却被女儿学会了。之后，我渐渐改掉了自己的口头禅把“别人靠运气”换成了“她为了谈业务，有时候饭都顾不上吃”等。慢慢地，女儿也知道了努力才有可能成功，也能认可别人了。

程程：我觉得多赞美、奖励，也能让孩子正确看待输赢。我儿子以前也不能忍受失败，为了避免他太偏执，我经常跟他说“失败乃成功之母”。说多了后，我发现他没上进心了，学习一退步，就以这句话来搪塞我。为此，我给他列了一个目标清单，从简到难，只要达到，就有相应的奖励。这个方法很奏效，现在，他愿意为了拿奖励而努力，但也不会因为没拿到，就自暴自弃。

3 提醒 总提“别人家的孩子”容易导致孩子输不起

东升二小五年级班主任盛宇：孩子承受不了输，是好胜心在“作祟”。适度的好胜心能使人充满动力，从而获得进步。不过，孩子过分在乎输赢，会在人际交往、性格养成等方面产生负面影响，家长要注意及时调整。

另外，父母要注意，总在自家孩子面前提“别人家的孩子”，最容易导致孩子好胜心过强、输不起。建议家长多挖掘孩子的长处，并及时给予鼓励，让其养成乐观、勇敢的性格特质——一个乐观、自信的孩子，即使一时没做好，也能迅速调整好状态，不会因为一两次的失败而止步不前。

景华实验初中心理健康教育老师郭方方：孩子输不起很正常，在八九岁之后尤为明显。这个阶段，孩子的自我意识会有明显的觉醒，想表现出更好的自己，也想得到他人的认可，所以会出现输不起的情

况。如果孩子输不起，建议大家这样帮其调整——

●适度制造“挫败感”

家长平时可以和孩子玩一些能分出胜负的游戏，比如五子棋、扑克牌、象棋等。在玩的时候，家长“放水”要适度，让孩子有输有赢，这样他们才能意识到“胜败乃兵家常事”。

●多表扬努力的过程而非结果

以跳舞为例，孩子完成高难度舞蹈后，家长说“你真有天赋”和“你一定努力练了很久”的效果不同。前者，当孩子被“天赋”困住后，一旦跳得不好，可能会自我怀疑；后者，在遇到困难时，会更努力克服。家长的眼光不能只局限在结果，而要注重过程。

●多和孩子复盘

无论输赢，家长都要带着孩子总结原因、方法，让其明白赢不是靠运气，而需要付出比别人更多的努力。

心里话

妈妈 你不要再逼我运动了

□洛教融媒记者 莫思琪

“天这么冷，妈妈却让我早起15分钟走路上学！”近日，涧西区初二学生淼淼（化名）倾诉了他的苦恼。他说，自己最近几个月体重增长得比较快，妈妈觉得自己胖起来很丑，也影响健康，就强制让他每天早起15分钟，走路去上学……

今年，我饭量大增，长高不少。本是开心的事，但随之而来的体形变化，让我妈妈变得焦虑，她觉得我的四肢粗了一圈儿，胖得“面目全非”，说这样胖下去“不仅影响健康，也耽误将来的体育考试”。

因为当时是暑假，妈妈便在楼下的健身房给我办了一张年卡，让我去运动。去了一段时间，我觉得太累了，就打起了退堂鼓。妈妈不同意，要求我必须锻炼，还要走楼梯回家。因为怕妈妈持续唠叨，我只好听话照做。但是，我家住在10楼，爬了两天后，我实在受不了，便开始偷摸坐电梯。没几天，我的“小动作”就被妈妈发现了，从第二天起，她便准时在一楼等我，要陪我一起爬楼梯。我当时都要哭出来了，可妈妈还在一边喊：“男子汉，加油！”没办法，我只能咬牙坚持。在这样的强度下，我吃得越发得多，一个暑假只瘦了不到10斤。

新学期开始后，我以为减肥的噩梦可以结束了。谁能想到，前两天妈妈又出了个幺蛾子。她让我每天早起15分钟，步行上学。我本来就是“起床困难户”，再加上天冷，更不想起早。但妈妈不仅在我房间里放了三个闹钟，还给她自己也定了闹钟，只要我不起来，就掀我被子，必须把我拉起来。我家离学校不远，妈妈每天骑着电瓶车跟在我身后，直到我一步一步从家走进校门，她才离开。如今，我已经步行上学一个星期了。

初中本来学习压力就大，我已经很疲惫了，而且学校安排有跑操、体育课，也能让我动起来，为什么妈妈还要强迫我运动呢？

国家二级心理咨询师沈会芝：淼淼要理解大人的动机，他们的方式可以过于独断，但主要出于对你的关心。建议淼淼和父母商量，先到医院进行一个BMI（体质指数）测试，判断自己是否属于健康体重。若是健康体重，只需按医嘱，保证合理饮食和适度体育锻炼即可。有了“医嘱”，淼淼的妈妈也就不需要焦虑了；如果测试结果超重，父母的担心则是合理的，建议淼淼坚持锻炼。在锻炼方式上，可以和父母商量。初中生平时课余时间不充裕，建议多利用周末，和父母一起出门运动，比如打羽毛球、游泳、骑自行车等。

此外，也要提醒家长，孩子已经进入青春期，家长不要一味强制让孩子训练，要把主动权给孩子，否则只能适得其反。在孩子减重过程中，家长要学会相信孩子、鼓励孩子，如果他体重减轻，要注意给予肯定和鼓励。

- 洛阳高招帮帮团 QQ群号：521345851
- 洛阳中招帮帮团 QQ群号：438266522
- 洛阳小升初帮帮团 QQ群号：478625402