



教育大讲堂第一百零六讲预告

调整学习状态 轻松迎接中考

□记者 焦琳

随着中考的临近,不少九年级学生感到压力日渐增大,一些学生还表现出缺乏信心、过度焦虑、心浮气躁等现象。

孩子不淡定,家长难安心。如何引导孩子正确认识和对中考前遇到的问题,调整心态,过好每一天?教育大讲堂第一百零六讲为您请来了郑州市文明办特聘心理讲师、中小学生快速学习考试状态辅导技术创始人吕国辉,他将结合从业多年的心理辅导经验,教家长如何解决孩子学习和考前前的相关问题,为学生在中考中发挥最佳水平助力。

时间:6月10日(周三)16时30分

地点:市五十一中(高新区丰润路12号)中学部5楼多功能厅,乘坐39路、50路、59路、72路公交车可到

孩子喜欢说谎 家长试试这招儿

□俞益萍

“小勋每次不想写作业都会说‘作业都写完了’,以前他的表情会露出破绽,现在他学会了‘面不改色’,不管怎么问,他都一脸坚持。”小勋的妈妈苦恼地说,在这种状况下,她拆穿也不是,不拆穿也不是,该如何是好呢?

想想自己的经验,什么时候不愿意说真话呢?欺骗别人是很累的事,若没有特殊原因,多数人不会想无故骗人。

如果今天孩子说谎,先不要大惊小怪,先想想如何处理才能传递诚实的观念,让孩子学到更好的应对方式。

做个言行一致的父母:孩子是父母的镜子,若孩子天天看到家长有意无意说假话,会吸收、内化这种态度。在要求孩子诚实前,家长要先做到言行一致。

倾听与共情:在生活中就要向孩子说明诚实的价值,并且让孩子明白不说真话只能暂时地逃避压力,最后仍要面对。给孩子说明、倾诉的机会,倾听时,不预设立场,让孩子觉得被信任及理解。

接纳与处理:既然事情已发生,家长应反思是否给了孩子过高的期待?在孩子知错的情况下,和孩子一起讨论如何善后。

认识信任及诚实的价值:若孩子进入青春期,家长的心态及管教方式需要调整,尊重孩子的自主权,信任他们的判断,永远做孩子精神上的后盾。唯有如此,孩子才能在成长过程中学习如何做出适当的选择及对自我负责。

想让孩子乐于说真话,在生活上就需要有良好的亲子沟通。

当孩子习惯了与我们分享生活的点滴,遇到状况时就会愿意向我们坦诚。

如果孩子说谎已成习惯,且亲子关系不佳,则建议寻求专业帮助,以期重建彼此接纳、关怀的互动关系。

看好你的“潘多拉魔盒”

□高丽秋

晚上下班稍晚了些,我急忙奔到儿子的学校门口,可没有看见他的人影。正当我焦急地四下寻找时,迎面走来儿子的几名同学,他们告诉我:“夏耕(化名)和同学一起回家了。”我悬着的心终于落了地。

我正要转身离开,这几名同学一下子把我围住,七嘴八舌地告起了儿子的状:“阿姨,今天我们竞选值周长,夏耕落选,下课后,他就散布值周长的谣言,说值周长给大家买棒棒糖拉选票,值周长被气哭了。”“他在桌布上写辱骂值周长的话。”“他还告诉我们,不让我们和值周长玩。”听完同学们的反映,我连忙说:“阿姨知道了,回去一定教育他。”

前几天,儿子跟我说过本周要竞选值周长,他又是给班级献磁力黑板擦又是请同学到家里做客,表现得十分积极。当时,趁他兴致高,我试探着问:“你想当选?”“那还用说?不想当将军的士兵不是好士兵!”他振振有词地回答。

“当值周长有啥好的?多操心啊!”“我可以管全校同学,还能记下平时和我有矛盾的人,多威风。”没想到,他的内心竟然隐藏着这么多复杂的动机。

现在看来,他的落选在情理之中。回到家后,我发现屋里静悄悄的,夏耕在自己的房间里待着,任我怎么叫,他也不肯出来。

为了清除他的不良情绪,我做了他最爱吃的红烧排骨,那个典型的吃货一定抵不住美食的诱惑。果然,当我把香喷喷的红烧排骨端上餐桌时,他从门后探出身,随着我的一声“吃饭了”来到餐厅。

饭后,儿子渐渐恢复了活跃,我顺势引入竞选值周长的话题。



(资料图片)

“从我进家起,就猜到了竞选结果,妈知道你心里很失落,想帮你分析一下原因,好吗?”在我的安慰下,他开口说:“老师、同学都偏向那个同学,就因为他成绩比我好,有什么了不起的!”

“他的成绩为啥总是名列前茅,你想过吗?”

“不就是他爸妈在大学任教,他遗传基因好,聪明呗!”

“夏耕,你知道人家学习如何刻苦吗?”

面对儿子质疑的眼神,我跟他说了以前在家长会上老师对值周长勤奋学习、友爱同学的夸赞。见儿子听

得很投入,我又从书架上取出一本《希腊神话》,给他讲述了潘多拉魔盒的故事。

“其实,我们每个人都有一些缺点,比如嫉妒、贪婪等,如果让负能量无限膨胀,就会侵蚀人们美好的心灵,所以我们应该把这些缺点放入‘魔盒’,并且封严,不让它们出来捣乱。”我轻轻地说。

接下来,在我的协助下,儿子找来一个包装盒,象征“魔盒”,把猜疑、谎言、报复等词汇写在纸条上,放进盒子里封好。我嘱咐他,一定要看管好,别让负面情绪“飞”出来。

在家“排排坐” 分清老大和老么

□陶诗秀

身边,你敬重你老婆,你儿子才能敬重自己的妈妈。这样,你老婆才能轻松地教育儿子。”我说。

解释:家庭排序出错了

回顾教养儿子 Bridge 和小眠的过程,我也有不堪回首的经历,因为 Bridge 是“太听话,不反抗”的孩子,小眠则是“绝对不听话,一定反抗”的孩子。

我的家庭故事,就从两个儿子的儿童阶段谈起吧!

当时,我的先生是个强势的大男人(如今,他已经调整为一个好男人),所以,在两个儿子的原生家庭图里,爸爸“居中”,好像一张白纸上最大的一个圆,妈妈则是角落里很小的一个圆, Bridge 是躲在妈妈身后的一个“迷你”圆,小眠则是站在妈妈前面,伸出双手挡住爸爸,想尽办法保护妈妈的一个较大的圆。

因为小眠一直不服气爸爸的管

教,他在家成了怒气冲冲的喷火龙,我则成了一直帮他灭火的消防队员,我的丈夫常常责怪我:“都是你把孩子宠成这样,哪有儿子如此不尊重爸爸的?”

有时我在气头上,也会顶回去:“都是因为你对儿子太凶,他才会这样的。”

提醒:家庭排序要合理

在我们争吵的过程中, Bridge 或早已躲到房间内,或跑出家门找朋友,小眠则成了一个突然扩大的圆,想去争取家庭序位里更大的圆……在这个过程中,全家都付出了颇大的代价。

后来,在努力让家人重新归位的路上,海宁格的“家庭序位”理论让我茅塞顿开。同时,“敬重每一个家人”的说法,也让我找到了方法去改善夫妻关系、亲子关系、婆媳关系、儿孙关系……