



# 呵护孩子的成就感

□ 钱国宏

8岁的儿子是一个特别有上进心的孩子。去年春天,学校开展“认养绿地”活动,让每名学认养一块公共绿地进行管理,以提高城市的生态环境,培养孩子的生态意识。儿子在公园内认养了一块绿地,他多次喊我和爱人一起去看。每次,我们都以工作忙、家务多为借口拒绝了。

其实我知道,很多家长都不关心这些事:不就是让孩子看护一块绿草坪吗?放学抽空过去捡垃圾、浇浇水什么的也就够了,还能玩出什么新花样来?所以很多家长和我一样,没有把孩子们“认养绿地”这件事重视起来,当然更谈不上亲临现场指导了。

一个周末,我们一家三口去公园散步。走到一块绿地前,儿子突然间喊了一声:“爸,妈,你们快看,前面就是我认养的绿地。”我和爱人顺着儿子手指的方向看去,果然在离我们不远处,有一块绿茵茵的草坪。我们走过去一看,绿绿的草长得细腻而匀实,没有一块“斑秃”。绿地管护得非常洁净,没有一片纸屑和一根草棍儿。旁边的树上还挂着一块小牌子,上面醒目地写着:“小草怕疼,请您别踩!认养人:钱小豪。”

“儿子,你的绿地管理得不错呀!”真没想到儿子居然管理绿地这么上心,我和

妻子齐声赞叹。

儿子脸上浮起了开心和欣慰的笑容:“当然啦,我一周末来护理3次呢。”按照儿子的提议,我们一家三口在绿地旁合了影。

回家的路上,儿子滔滔不绝地讲着护理绿地的“知识要领”。看得出,儿子特别高兴,因为我们欣赏了他的“杰作”,并肯定了他的成绩。参观绿地给儿子带来了这么大的快乐,这是我始料未及的。想想之前儿子三番五次邀请均被我们拒绝,心里还真有些惭愧。

从那以后,我开始特别关注儿子生活中的各项“战果”了,并及时给予点赞、肯定和表扬。

我和妻子下班到家,看到儿子从超市买来的青菜,这可是儿子第一次独立完成“采买”,我们及时给予了表扬。

儿子参加了区少儿绘画大赛,他画的《晨读》获得了二等奖。儿子举着证书和画作跑回家,我们全家人在一起,一边分享着儿子的快乐,一边欣赏儿子的杰作,指出其中的优点和不足,儿子认真地听着。

暑假期间,儿子回到农村姥姥家养了一群小鹅,两周后他打来电话,让我们去看他的小鹅。双休日,我和爱人一起赶回去,



陪儿子一起放鹅,还用手机拍了很多他放鹅、给鹅饮水的照片和视频。儿子自始至终都笑容满面,乐得跟过年似的。

渐渐地我意识到,作为家长一定要细心地呵护孩子的每一个小小的“成就”,懂得分享他们的成就感。时下有很多家长忽略或没有意识到这一点,孩子在成长过程中取得的点滴进步视若无睹。时间一长,孩子心中的上进之火便逐渐熄灭了,父母眼中的孩子没有上进心,孩子心中没有成就感,这对孩子的成长是一种沉重的打击,有时甚至可以成为毁灭性的打击。希望有更多的年轻父母早日意识到这一点,时时、处处关注孩子的成长,懂得分享他们的成就感,充分肯定孩子的每一小步进步,从而激励孩子们树立强大的、坚不可摧的上进心。

## 家长如何帮孩子进行期末复习

□ 刘晓

期末考试即将来临,孩子们都在努力地进行复习,看着孩子那么辛苦,爸妈们也想帮帮孩子,可是父母该怎么帮呢?在孩子复习的时候该做些什么呢?

**低年级:生活规律。**低年级学生年纪小体质弱,很容易感冒、发烧。这就需要家长注意孩子的生活规律,督促孩子及时地增减衣物,多喝水,保持身体健康。

**中年级:查漏补缺。**中年级学生家长可以让孩子把本学期每次作业、测验中的错题找出来,共同分析出错的原因,把正确的答案写出来。实际上,孩子分析错误的原因多是粗心、马虎,这样做,有利于让孩子认识到错误的危害,下决心改正。对于没学好的内容,鼓励并帮助他们去请教他人,直至弄懂为止。家长还可以每天晚上临睡前,让孩子把课堂上学过的知识讲述一遍,一来帮助他们巩固知识,二来方便家长查漏补缺。

**高年级:及时减压。**高年级的学生在面临考试时,不像一、二年级学生那么无所谓了,他们开始紧张考试分数,担心成绩不好,或者是平时差不多的同学超过自己。这时家长就要引导孩子正确对待考试,帮助孩子减轻自我压力。考试,就是考查学习水平,告诉孩子不要给自己定太高的指标,考试遇见不熟悉的题目是正常现象,对每个同学都是可能的。此外,考前要注意劳逸结合,有张有弛,让大脑得到适当的休息有助于保持思维活跃。

父母必读



有些父母总是特别“关心”孩子的成绩,往往认为自己为孩子付出了很多。请转过头看一下孩子,为了满足你的要求,他们是如何付出的……

## 女儿一考试就紧张怎么办?

**长沙向女士问:**我女儿心理素质比较差,平时学习成绩很好,但只要考试就紧张,每次考试都发挥得不好。期末临近,她又开始表现得焦虑不安,我该怎么办?

**长沙高新区虹桥小学心理教师陆娟答:**其实孩子害怕或逃避考试的事情屡见不鲜,父母首先应该保持良好的心态,从学习动机、成才道路、理想期望等方面帮助孩子作多元化价值观的思考,确立孩子建立“天生我才必有用”“条条大路通罗马”的观念,调整孩子对考试的认识。

其次,父母可以尝试帮助孩子做放松训练,最简便的方法是深呼吸和自我

暗示。当孩子感到紧张时,家长可以让孩子做多次深呼吸,或采用呼吸守点法:即双眼只看一个固定目标,同时均匀地呼吸。遇到难题可进行适当的自我安慰,用心理语言对自己说:“大家都难,没什么了不起的,我一定能考好。”

帮助孩子建立自信是最关键的,尤其是在孩子考试失误后,家长切不可指责孩子,这样会加重紧张感。平时家长也要做到善于发现、表扬和肯定孩子的优点,这会给孩子极大的信心并将化为学习的动力,也会让孩子更轻松,达到缓解紧张的目的。

刘芬 / 整理

心理 诊室

## 美国孩子实习“早孕”

□ 易铭

玲玲是我朋友的独生女,在美国上中学。有一天,玲玲从学校抱回一个头发金黄、眼睛碧蓝、货真价实的“洋娃娃”。而且,假娃娃拥有真娃娃的整套装备:从睡篮到小衣服、小鞋子、尿布、奶瓶,一应俱全。一开始,朋友觉得很奇怪,玲玲都上初一了,怎么学校还让学生玩娃娃?

没过几个小时,我朋友就发现,这个娃娃可真不是个“好玩”的玩意儿。它的体内装有电脑程序,每过几个小时,娃娃就会放声大哭,原因有两个,一是饿了,二是要换尿布了。要娃娃停止哭闹,必须马上行动,先是查原因:如果是饿,就要把奶瓶放进嘴里;如果是尿布“脏”了,就得换上干净的尿布。如果当“妈妈”的想偷点懒,娃娃就会哭个不停。即使是半夜,娃娃也还是按照预订的设置三番五次地哭闹。

玲玲父亲自认为对电脑很在行,为了让玲玲能睡个好觉,想改变一下娃娃的程序。谁知,拿着娃娃上上下下地研究了半天,仍不得要领,娃娃还是照闹不误。朋友只得建议把娃娃放到车库或地下室去,即使“闹”也听不到。但玲玲说:“那是虐待儿童。娃娃哭闹了多少次,多少次得到了妥善处理,多少次被虐待,娃娃体内的电脑都有记录。如果被虐待多了,娃娃还会‘休克’甚至‘死亡’。”

那天晚上,玲玲被那个“娃娃”闹得筋疲力尽,狼狈不堪。

第二天,她上学后的第一件事就是赶快把娃娃还给老师,大有“金盆洗手”,从此“退出江湖”的架势。玲玲大有体会地说:“自己有个婴儿一点都不好玩,才当一天‘妈妈’就累死人,不要说天天这样折腾,还怎么读书……”

这就是美国中学给初中一年级学生开设的一门选修课,很像我们所说的家政教育,那内容就是:怎样照顾婴儿。

开设这种课的初衷很明确,让青少年体验喂养孩子的艰辛。美国学校对“性”的问题从不采取“回避+糊弄”的办法,而是给学生一个积极的“早孕实习”。看来,让孩子体验“早孕”的恐怖,才是这门课的醉翁之意。它向女孩们发出了一个警告:怀孕,当妈妈,可不像童年时办家家的游戏那么好玩。

异国 之 鉴

## 让「借口小子」远离抱怨

□ 赵娜

那天中午,正上初二的儿子放学回家,小区的王奶奶就来“告状”了。原来,儿子和同学玩投球,砸中了王奶奶家的窗户,把王奶奶吓了一跳,而孩子们都溜烟跑了。在我与儿子讲道理时,他找出一堆借口:“偶然加意外嘛,只能算是巧合,至于这么大发雷霆吗?学了一天的功课,人家也需要释放压力嘛!”……他的一套套说辞无法“打动”我,但我也一时想不到什么好办法治这个“借口小子”。

当天晚上,我把盘子打翻了,洗干净的蔬菜抖落了一地。我心有怨气,说着说着就指向了儿子:“看看,都是你小子惹的祸,俗话说,祸不单行,你这家伙就是个‘惹事魔王’。”“哼,自己失了手,拿别人当借口。”儿子愤愤不平地反抗着。

霎时,我怔住了,儿子的话令我醍醐灌顶,总是埋怨儿子犯了错误就找理由,殊不知这正是我无意间影响的?思虑间,往日的点点滴滴涌上心头,我不由得更加自责了,或许是强势的自己将儿子“同化”了。

没过多久,儿子参加了一场英语辩论大赛,结果首场入围赛就被淘汰了下来。得知消息后我这么对他说:“平日里妈妈对你的英语书面成绩关注得更多一些,对口语训练有所忽视,这次失利就是一记警钟,我们继续努力。”儿子吃惊地望着我,显然十分意外。

“不,主要是我平时复习英语存在应付心理,对知识掌握得不熟练,不透彻。”儿子分析起了原因。我暗暗地长吁一口气,顽固不化的“借口小子”终于敞开心扉,学会了给自己“把脉诊断”。

随后,我与儿子一同列出了详细的“英语口语训练计划”。看着儿子诚恳地频频点头,我由衷地欣喜:不为失败找借口,只为成功找方法,这正是良好开端的第一步,也是儿子在成长路上“突出重围”的捷径。

的确,父母就是孩子行为习惯的“镜子”,当我们处处怨天尤人时,孩子也学会了推辞抱怨;当我们主动检点自我时,孩子就学会宽容谦让。告别形形色色的借口,让儿子的心中充满正能量,这正是成长路上不可或缺的精神动力。

亲子 博客