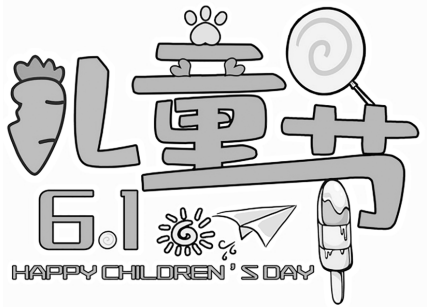


家长学校

成长智慧

这样过儿童节更特别

□ 高婷



“六一”儿童节快到了,送给孩子的儿童节礼物,不一定是玩耍和玩具,独特的体验、孩子感兴趣的事情,以及父母的童心大爆发,也许会让孩子拥有更开心的儿童节。

让孩子在儿童节这天怎么玩得开心,给孩子送什么礼物,让不少父母绞尽脑汁。但其实,如果让孩子在儿童节这天有不一样的体验,过一个更有意义的儿童节,可能相比带孩子去游乐场或者送礼物,能让孩子更开心。



体验比玩具有意义

相对于送什么具体的儿童节礼物,我更希望能在这一天,让孩子获得不同的体验。去年儿童节,我给孩子安排了一个关于彼得兔的主题展览。

孩子小时候我给她买过一本绘本,叫《彼得兔的故事》,彼得兔也是一个非常经典的卡通形象,我给孩子读这本书的时候,她就非常喜欢,她还因此喜欢上了更多以兔子为主角的绘本。所以当我看到这个展览信息时,立刻决定了把带孩子看这个展览作为儿童节礼物。

展览基本上是基于绘本故事的情景展开的,主办方还精心地制作了彼得兔一家的微型雕塑。出发前,孩子特意带上钟爱的芭比娃娃,到了现场就很兴奋地抱着娃娃和彼得兔各种合影。展览现场还设置了很多互动环节,比如让孩子钻兔子洞、爬山坡、挖胡萝卜等。其中挖胡萝卜的互动部分,我和孩子一起玩了很久—我负责种,孩子负责挖,还吸引了其他小朋友一起加入。

看展回来的路上,我还和女儿回忆起当初一起窝在床上读绘本的日子,那真是一段非常开心和珍贵的回忆。前段时间我们又偶然翻到了那次拍的照片,女儿说还想再去一次。可惜今年的彼得兔展搬到了上海,希望有机会再带孩子一起去打卡。

(艺馨,孩子7岁,北京)

让儿童节变成劳动节

可千万别以为孩子讨厌劳动,每个孩子天生都喜欢摆弄扫把墩布、锅碗瓢盆了,而且还喜欢钻厨房,对不对?所以在儿童节这天,我安排我家大宝下厨做菜,而且还做了好几道菜,有西红柿炒鸡蛋、白水煮虾、炒白菜,不仅营养丰富,而且色香味俱全。孩子收获了满满的成就感,开心得要命。我想这样的儿童节也挺别致,挺有意义的。

其实大宝从小就对做饭展现出了极大的热情,看着我在厨房炒菜,他总是跃跃欲试。刚开始,我就象征性地让他翻动一下锅里的菜,后来,他慢慢地学着择菜、洗菜、切菜、打鸡蛋,最后到独立炒菜(我帮忙开火),到现在,孩子已经能独立地做一道菜了。

除了做饭,大宝在生活中是一个妥妥的小暖男,会帮忙洗衣服、拖地,有时候还会帮忙照顾弟弟,时不时地为我提供情绪价值,对我做的饭赞不绝口。

(乐妈,孩子11岁,广州)

陪孩子一起重返童年

之前的儿童节,我们一般都是带着孩子去游乐场玩或者逛动物园、海洋馆,孩子每次也玩得很开心。去年儿童节之前,我和老公商量着带孩子过一个不一样的儿童节,希望孩子能体验一下我们小时候的童年和游戏。在征得孩子的同意后,我们就着手准备了。

我们给孩子准备的项目有:制作红薯藤项链(长在土地里的红薯叶是带着一根长藤的,用这根长藤就能做出一条翠绿的项链)、摔面包游戏(这里的“面包”是指用纸折叠成的一个四方形纸板,会有正反面的区分。双方在不借助任何外力的情况下,用自己的面包去摔打对方的面包,直到让对方的面包从一面翻到另一面)、花样跳皮筋(我们小时候跳皮筋一边跳一边还会念不同的口诀,而且分了不同的等级,可以单人也可以以小组的形式进行比赛)、丢沙包……除此以外,我们还准备了很多当年的小零食,想和孩子一起品味曾经的味道。

到了儿童节这天,我们还邀请了孩子的好朋友和他们的爸爸妈妈一起来玩,结果玩得不亦乐乎,大家都不想停下来。最后,我们玩累了就坐在一起回味和分享彼此的童年时光,孩子们还在不停地探索我们的那些“旧玩意儿”。直到天黑,大家才依依不舍地告别,约定明年再设计几个老游戏,还一起这么玩。

(李博,孩子8岁,郑州)

体验了一把当“明星”

我家有一个小历史迷,对博物馆特别感兴趣,每个周末我们都会抽出一天的时间去探访博物馆。特别是有了妹妹之后,兄妹俩最喜欢一起逛博物馆,哥哥还当起了妹妹的专属讲解员。所以,我给孩子安排的儿童节活动也是去逛博物馆。

这次哥哥依旧当起了妹妹的讲解员,回答妹妹提出的“十万个为什么”。不一会儿,在展馆内哥哥遇到了自己最喜欢的唐三彩文物,于是就开始向妹妹介绍相关的历史知识。哥哥之前参加过一次博物馆小小讲解员的培训项目,项目结束的时候,每个孩子都需要对博物馆内的一件展品进行实地讲解,哥哥当时选择的的就是唐三彩文物,所以这时候给妹妹讲起来格外自信,声音也大了很多。不知不觉,不少人都被吸引过来听哥哥讲解。等哥哥讲完,大家都纷纷夸奖哥哥讲得好,给他鼓掌。我也很自豪地对哥哥说:“感谢这位专业的小讲解员,带我们了解了唐三彩,你真棒。”这次的讲解经历,被哥哥称为收到的最好的儿童节礼物。之后,他对历史也更感兴趣了,参观博物馆之前会主动地搜集资料,希望能给妹妹讲得更清楚、更有趣。

(宁静,孩子10岁,洛阳)

帮孩子克服『橡皮综合征』

允许犯错少指责

引导思考促实践

□ 卢丹丹

很多家长发现,孩子写作业时特别爱用橡皮,写了擦、擦了写,反反复复。一旦缺了橡皮就焦虑不安,无法做作业。这种现象叫做“橡皮综合征”,在小学低年级孩子中比较普遍。

“橡皮综合征”不是病,而是一种不良学习习惯。这样的孩子在性格方面往往有完美主义的倾向,什么事情都追求尽善尽美。他们智力正常,有的还很聪明,但总是非常害怕挫折,做事情的时候小心翼翼,只敢尝试自己擅长的事,很容易因为做错事情而产生挫败感。有些孩子的“橡皮综合征”则与心理压力太大有关。这些孩子的家长往往很焦虑,对孩子要求严格、期待过高、过度掌控。父母的焦虑转移到孩子身上,导致其出现心理问题。而大多数父母,对孩子的心理问题很少关注,他们不理解孩子的感受与需要,更不允许孩子犯错,想将错误扼杀在摇篮中,这样的过度控制,也导致孩子不敢犯错、过于追求完美。表现在写作业上,就是反复用橡皮擦。如何帮孩子克服“橡皮综合征”?建议父母做到以下几点。

传递爱与支持,缓解孩子的心理压力。孩子出现心理问题,其根源在于感受不到“归属感与价值感”。当孩子感受到自己能力不行,就没有价值感,而父母也因此不喜欢自己,则没有归属感,往往就会怀疑与否定自己。于是写作业,不允许自己犯错,不停使用橡皮,想追求完美,证明能力,以获得父母的认可。可是,这样做的结果却适得其反,作业不整洁,速度与效率减慢,正确率降低,招致更多的批评,孩子会更加苛责自己。这时,父母需要做的,是先让孩子感受到“无条件的爱”,就是“无论我做得怎么样,父母都是爱我的,他们不会因为我作业没有写好而惩罚我,不喜欢我”。所以,父母不仅要在语言上表达出来,更要在行动上做出来。告诉孩子,“写错了没有关系,并不代表你是一个笨孩子,爸爸妈妈会陪着你,帮助你,一起慢慢地改正。就算是一时半会做不到也没有关系,我们还有很多时间。”真正给予孩子爱与支持,能有效缓解孩子的心理压力。

降低期待,眼光放长远,减少自身焦虑与压力。除了帮助孩子缓解压力,家长特别需要做的,是缓解自身的压力。压力,往往来源于期待与现实

之间的距离,当家长对孩子期待过高,而孩子的现实情况又不尽如人意的时候,家长的焦虑与压力就来了。在这种状态下,家长往往很难用长远的眼光去看待孩子,而是采取短视的惩罚方式。所以,要降低压力水平,首先要降低期待与要求,以平和的心态对待孩子。患有“橡皮综合征”的孩子,表面上看是关注细节,追求完美,其实大部分是害怕被批评,才渐渐养成了依赖橡皮的习惯。

多多鼓励,让孩子发现与认可自己的价值。很多父母认为,想要孩子进步,就要发现并纠正他的错误,让他下次不要再犯,做得更好。事实上,发现孩子做得好的地方,继而鼓励,更能够帮助孩子学习与进步。比如当孩子作业写得不好的时候,如果父母在一旁不断地指出错误、要求擦掉重写,那孩子很快会把关注点放在如何抵抗指责,而不是作业本身,错误就会越来越多。而父母如果能发现孩子做得好的地方,并给予及时、详细的鼓励,孩子就会产生“我有能力”的感觉,进而做得更好。

成长故事

生病的楼房

猩猩博士设计了一幢漂亮的楼房。他乐呵呵地站在大门口,欢迎每一位新住户。

花狗大叔舍不得丢掉那些旧家具,他东看西看,说:“把它们放在阳台上吧。”于是,阳台被塞得满满的。

熊爷爷嫌新房间太小,他动手拆掉了一面墙,“哈哈,这下房间宽敞多了。”

鼯鼠弟弟喜欢住黑暗的房间,他搬来砖头,把窗户砌得严严实实的,“哈哈,这样就舒服多了。”

兔妹妹用钻头在墙上钻了许多孔,她钉钉子挂镜框,安吊床,“哈哈,摇来摇去的吊床真好玩。”

“轰隆隆”、“咣咣咣”、“砰砰砰”,各个房间的主人们都在不停地整理房间。

有一天,新楼房突然摇摇晃晃,“哎哟,哎哟”地哼吟起来。大家吓坏了,急忙去找医生。

啄木鸟大夫来了,他用嘴东啄啄西啄啄,仔细地检查着。“对不起,我治不好它的病。”啄木鸟大夫抱歉地说。

熊猫大夫来了,他用听诊器东听听西听听,“对不起,我也治不好它的病。”熊猫大夫抱歉地说。

花狗大叔请来了设计师猩猩博士。

猩猩博士挨门挨户地察看房子,“我也治不好它的病,”他皱着眉头说,“你们才是最好的大夫呀!”

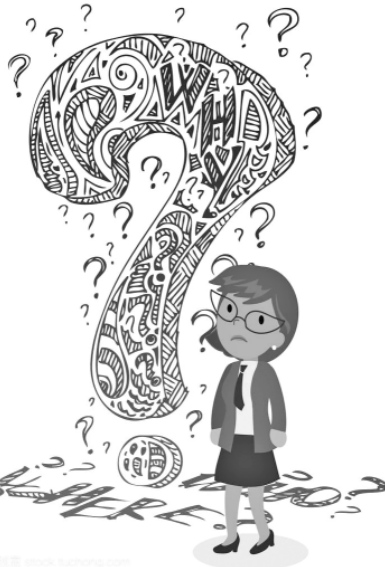
“我们?”大家你看看我,我看看你,弄不清是怎么回事?

“你们弄坏了墙壁,压坏了阳台,还不停地钻孔,钉钉子,楼房能不生病吗?”

“啊,原来是我们不好。”大家说。

花狗大叔搬走了阳台上的东西;熊爷爷砌好了墙壁;鼯鼠弟弟拆掉了窗户上的砖头;兔妹妹摘掉吊床,补好小洞……

新楼房笑了,它的病全好了。



2025.5.27 高婷

我真的学不会啊，怎么办

□ 李牧阳

老师：

您好！我是一名初中二年级的学生，数学成绩一直都不好，但文科成绩不错，母亲为了不让我偏科，给我报了网课。在这学期第一次大考中，物理、数学我都没有考好，连之前擅长的语文和英语也退步了。我想努力提高成绩，但自学看不懂，也不敢问老师问题，同学们也都很忙，没太多时间教我，我该怎么办？

有难

亲爱的有难同学：

你好！收到你的来信，首先想给你一个拥抱。我能感受到你的努力，也能体会到你的无助。数学、物理成绩差，尝试了上网课，还想到很多方法——自学，找老师，找同学，但似乎每条路都走不通。这种情况确实会觉得很无助。

其实，我觉得你真的很厉害。别人可能不擅长就会开始抵触，但是你没有，不仅上网课，还在想着问老师、问同学，甚至给我写信。你没放弃，还在尝试解决问题。你有很可贵的意志品质，大难，交卷的铃声响起，我急得心里像在打鼓。本科的线性代数，

因为学不会坐在图书馆的走廊哭。博士生综合考试要交论文，但是数据分析我有个步骤不会做，查了很多资料仍然不会，真的很抓狂。

我讲这些是想告诉你，如果你的人生在往上走，你在学新东西，在拓宽自己的认知边界，那你必然会体验到“我真的学不会啊，怎么办”，这是每一个努力学习、工作的人必然面临的共同体验。如果你真的看不懂，真的学不会，你首先应该原谅自己。因为学不会会有两种情况，一种是已有知识储备和目标之间跨度太大，确实理解不了，那这只能说明当前的学习节奏不适合你，只要你从头开始慢慢学，一步一步来，总能会有的那一天。另一种情况是你着急了，人在着急的时候注意力会变狭窄，会的东西也会忘记，理解能力也会降低，这个时候就说明你压力太大，你更需要原谅自己。原谅自己，接受自己现在就是不会，然后再来一次。

你提到了“问问题”，这其实是一个非常好的学习方法。我上中学的时候经常问蠢问题，问完大家都笑，有的问题，我知道答案之后都觉得自己真蠢。老师有的时候也不爱回答，但我还是问。因为当时对我而言，我想要提高自己的成绩，想要弄懂不会的知识点，相比之下，别人怎么看我，对我来说并没有那么重要。所以当你说你不敢问老师问题的时候，需要再想一想，这里面你到底担心的是什么？担心老师会拒绝回答，会对你态度不

好？还是担心老师对你有负面的看法？

我兼职过中学心理老师，也有同学问我问题。他们问的问题不一定有道理，也可能只是想和我讲讲他们的看法。作为老师，我觉得问问题的同学很可爱。我很喜欢有同学来找我讨论，甚至提一些脑洞大开的问题。这些问题对我也是有启发的。我相信这是大部分为人师者的心情——喜欢学生带着思考来找到自己。只要你尊重知识，足够真诚，我相信大部分老师都会欢迎你。所以，我建议你不妨给老师们一个机会，试一试。可以从最简单的开始尝试，比如，不要一开始就在课堂上提问，可以先从私下问问题开始。也可以不要一上来就挑战那个看上去很凶的老师，可以先找比较温柔的老师试试看。

以上说的都是心理层面上我们如何应对“真的学不会”这个困境。请允许我再讲一些实际操作层面上，数学和物理到底怎么学。

我们需要先找到一个最佳学习区间，这个区间的题目，你能答对70%左右。你如今初二，我建议你往回找，你可以试试初一下学期的题目，你现在能做对多少，有没有70%？如果还是困难，初一上学期的题目呢？

能答对70%，意味着你大部分知识踮踮脚够得到。我们可以停在这里，就在这个难度上，去进行刻意练习。刻意练习包含两个部分，第一个部分是反复大量练习，第二个部分是