

# 1月份的重点内容来了! 下月继续相约

1月份的三期《名师面对面》节目已播出完毕,节目主题都是家长们日常会遇到的一些难题和困惑,包括初中生如何交朋友,如何看待“子涵妈妈”现象,期末成绩不理想,家长如何与孩子沟通等话题。老师们在节目中说了什么?我们给您划了重点。

□现代金报 | 甬派 记者 林桦

初中生如何交朋友?

## 一月第1期 嘉宾

宁波市首届名班主任、宁波市海曙外国语学校党委副书记、副校长高海军,宁波市海曙外国语学校学生家长代表。

问:初中生交友中的最大阻碍是什么?他们的认知是对的吗?

答:第一,初中生认为,价值观或兴趣爱好不一致是交友中的最大阻碍。但其实,如果你看到别人的兴趣爱好更广泛,层次更高,那就需要改变自己,向他人学习,调整自身的兴趣爱好,结交更加优秀的朋友。第二,性格不一致。性格不一样的人在一起有两种结果,一种是互补,一种是导致冲突。如果多次发生冲突,说明这两个人是不适合做朋友的,也没必要强求。我们要知道,并不是所有人都可以成为朋友的,朋友质量更重要。第三,不太会处理与朋友之间的矛盾。处理朋友之间的矛盾,关键在于态度和沟通技巧。要试着用合理的方式解决矛盾,把矛盾看成成长的机会。第四,不知道如何与异性交往,这是初中生的一个普遍问题。我的建议是心理上不排斥,行为上不越界,胸怀坦荡,以学习为主,并学会拒绝。

问:对家长来说,怎么做才能提升孩子的交友能力?

答:首先,一定要把孩子看成一个全面发展的人。其次,父母要做孩子交友路上的引路人,为孩子提供机会。再次,要与孩子一起克服网络依赖。从学校层面来讲,要打造良好的班集体,高度重视学生的心理辅导课,建立全面评价机制。

## 一月第2期 嘉宾

宁波市名园长、正高级教师、象山县海韵幼教集团园长欧赛萍,宁波市名师名校长、象山县丹城第五小学教育集团党总支书记。

问:“子涵妈妈”的出现,背后有什么深层原因?

答:首先,家长被社会“随大流”的惯性认知所裹挟,导致焦虑产生。其次,产生焦虑,随大流,这是外因;更重要的是内因:缺乏对孩子培养目标的科学理性的定位。最后,小学阶段,大多数家长重分数、重文化课、重智育,认为成绩好是唯一的出路。重分数导致家长对学习成绩过于担忧。这样过度焦虑、过度保护培养出来的,孩子就会成为“超龄巨婴”。不管这个孩子的天赋有多高,最后都很难成为一个健康的人。

问:怎样解除“子涵妈妈”们的焦虑?

答:家长们要明确培养孩子的目标。就是希望我的孩子将来成为什么样的人,孩子如何成才?最基本的是成为自食其力的人,高标准就是成为为社会作出贡献的人。对有价值,有贡献的强者而言,少吃一块肉,被蚊子叮了一下,玩的时候摔了一跤,被同学打了一下,那都不是事!家长为孩子种下一颗强者的种子很重要。归咎于被欺负了,没被照顾好,这些都是给孩子种下的弱者的种子。

家长在陪伴孩子一起成长过程中,要不断提升自己,自我成长。家长们可以从“5问”做起:我是谁?厘清自己该管的、能管的界限,超过这个界限的就不要管;我的目标是什么?立足于远大目标去设定小目标;我做什么了?选择合适的方法去达成目标;效果怎么样?跟预想的是否有差距;如何调整?以便更圆满地达成目标。

如何看待“子涵妈妈”现象?

期末成绩不理想,家长如何与孩子沟通?

## 一月第3期 嘉宾

宁波市名师、余姚市低塘初级中学卢浩挺,宁波市新秀班主任、余姚市陆埠镇初级中学李宙航。

问:每次考试成绩出来后,总有几家欢乐几家愁。从老师的角度来看,成绩理想和不理想如何界定?

答:第一种情况是,孩子没有达到自己预期的考试成绩。这就需要分析孩子自身预期的合理性,假如孩子自身设置的目标分数过高,这不是考试成绩的问题,而是孩子自身对成绩的预期过高问题;如果孩子自身设置的目标分数是以往的正常水平,但未达到这个合理的目标成绩,这就是我们通常讲的“考试成绩不理想”。

第二种情况是,没有达到孩子父母预期的考试成绩。孩子或父母从父母的视角评价孩子考试成绩,按父母的要求对考试成绩进行判断,因为没有达到父母的预期成绩,而得出“考试成绩不理想”的结论。这里同样要考虑父母对孩子成绩要求的合理性。

第三种情况是,没有超过同学的考试成绩。

孩子在与同龄人的比较中对自己的考试成绩进行判断,比如成绩同层次的某个好朋友科学考了140分,自己只考了130分,得出自己成绩不理想。其实不一定是自己成绩不理想,而是140分同学的科学成绩进步了。

问:当家长弄清了孩子成绩的真实情况,也发现孩子成绩确实不理想,该如何跟孩子沟通呢?

答:首先,创造宽松的沟通环境。避免一本正经地跟孩子谈“成绩问题”,可以在饭后散步的时候、接孩子回家的路上、一起在家做家务的时候自然地聊聊孩子成绩话题,给孩子营造轻松、舒适的聊天环境,让孩子卸下“害怕父母批评”的防备。

其次,先关注孩子情绪。关注孩子对“成绩不理想”所表达出来的情绪,孩子有明显的情绪低落、沮丧时,应该先对孩子的情绪进行回应、共情,不要出现指责、恐吓等行为。如果孩子对“成绩不理想”没有太大的情绪反应,应该了解孩子内心真正的想法。

最后,看到孩子在这次考试中的进步之处,哪怕是一小点,例如科学没考好,但科学中关于浮力的题目都解出来了,说明浮力知识掌握得很扎实。发现进步,其实是告诉孩子,父母看到了孩子的努力和付出。而每一个孩子都希望被家长看到,看到意味着“肯定”。

## 2月份,我们继续与名师相约! 周五晚,不见不散!

2月2日

主题:“九省联考”的作文题,对高考作文复习有何启发?

嘉宾:宁波市教研室原高中语文教研员、特级教师、正教授高级教师褚树荣,宁波中学正教授高级教师时剑波。

2月23日

主题:孩子有恋爱倾向了,家长要干预吗?

嘉宾:宁波市首届名班主任、宁波外国语学校高级教师石晓为,国家二级心理咨询师、宁波中学心理教师徐儿。



## 与“鸡娃焦虑”和解 给孩子童年添一抹暖阳

分享人:海曙区古林镇中心幼儿园大三班 何语心妈妈

在我的脑海里,童年是寒暑假里与小伙伴们无忧无虑在田野里奔跑,是秋天拿着锅碗瓢盆去大树下野餐,是夏天骑着自行车感受风的凉意。如今,我成为一位母亲,想把童年的快乐延续给自己的孩子们,想让她长大后回想起来是充满笑容的幼儿时光。

然而,要做到这一点,没有想象中的容易。从孩子进入幼儿园起,我接收到的信息是“快点吧,给她报舞蹈班、绘画班、识字班,别人都在学,你孩子不学吗?”我承认有过动摇,而且不止一次。我也做了很多不合乎她年龄段发展的事情,去很多幼儿兴趣班咨询过,但最后一刻还是停下了,只因女儿的一句话点醒了当时迷茫的我。

有一天我下班回家,女儿对我说:“妈妈,我的好朋友每周都要去学画画、学跳舞!”我顺着话题问道:“你想学吗?想的话妈妈也给你报一个。”她听了后,略微思索摇了摇头:“妈妈,我喜欢画画,但总是让我画,会很辛苦的!”对呀!幼儿园三年,是孩子最幸福的时间,为什么非要添加一些不喜欢的色彩呢!

因为职业原因,平时我会接触比较多的教育书籍和优秀的绘本故事,其中最大的感悟还是来自《牵着蜗牛去散步》,散文前半部分好像写的是以前的我,想着不能让我的孩子输在起跑线,所以我会提前教她算数、写字、绘画等技能,那个时候我和孩子都处在焦虑的状态,我担心她不成才,担心她比不上别人。

到后来,我意识到了身为家长一定要学着慢下来,跟着孩子成长脚步去看世界,去让她接触当下年龄该有的教育,陪着孩子一起体会生活的滋味。我收起了《每日三十题》《大百科》等书籍,尊重天性、顺其自然。

有段时间,孩子好奇地问:“为什么妈妈变了?”我笑着说:“妈妈不要求你做一个完美的孩子,成为一个善良的普通人也挺好的!”现在,女儿看见我不再畏畏缩缩,我也终于不用再扮演一个“严厉的老母亲”。

现代艺术大师毕加索曾说:“我花了四年的功夫学着像拉斐尔那样画画,而学习像孩子那样画画却花了我一生。”作为家长,我们有责任和义务去守护这份纯粹的童年!没有一朵花从一开始就是一朵花,没人规定一朵花必须长成向日葵或玫瑰。只要我的孩子乐意,她可以去成为淡雅的茉莉,或者天真的小雏菊,甚至是无名小花。我希望我的孩子长大后能勇敢无畏,长成自己想成为的样子,只要她喜欢,只要她快乐!



问:孩子为什么会迷恋手机?

答(慈溪市崇寿镇相公殿小学教师 陈教涛):有的家长会认为是孩子不乖,我不赞同这种观点。其实引发孩子迷恋手机,第一责任人是家长,一些家长可能习惯于在任何时候都拿着手机,说个话、吃个饭、走个路,都要看一看。在这样的环境下,孩子看在眼里、记在心里,哪能不受影响呢?希望家长们为孩子做好榜样,带来正能量。如果家长舍得花时间陪伴孩子,一起读读书,一起去看外面的世界,帮孩子开阔眼界,增添生活动力,那肯定能改变孩子依赖手机的情况。