

孩子在不断学习,家长也在不断进步吗?

学会自我提升 才能教子有方



讲述:为孩子投资越多,家长越焦虑

“这个暑假,我几乎全程陪着孩子,陪他上兴趣班、提高班,带他出门旅行,甚至连孩子篮球队的团建我都全程陪着。没想到我这么全心全意地为孩子付出,孩子还是不领情,让我疲惫又焦虑。”暑假过去大半,庞女士觉得自己拿出了百分百的精力陪着11岁的儿子,却没想到孩子非但不领情,还跟她起了几次争执。

庞女士说,最近孩子跟我总是别别扭扭的,说得最多的话就是“你什么都不明白”“别总是问这

在孩子身上投资,家长们往往不假思索,只要认为是对孩子成长有利的,都会尽己所能地投入人力、物力和财力。而在对孩子全心投入的同时,家长们却很少想到要投资自己。殊不知,家长的“原地踏步”可能会成为孩子前进路上的障碍。

问那的”“你不了解我”,听孩子这么说,我挺难过的。我觉得,我事事都为孩子着想了,他喜欢的东西,我都舍得花钱购买,也投入了很多时间和精力陪伴孩子,却没换来孩子的理解。现在真不知道怎么做才好?

建议:想教好孩子,先会投资自己

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云说,很多家长在教育上有一个

误区——为了孩子成长成才,无条件给孩子投资。但这种投资有时是为了填补家长自己曾经的缺失,有时是给孩子强行施压。这些都会让孩子感觉疲惫,甚至反抗家长,家长的焦虑情绪也由此而生。遇到这种情况,家长切忌对孩子苦口婆心劝导或硬立“家规”,不妨换一种思路——投资自己。

李雪云老师建议,家长投资自己可以从这几个方面入手。一是重建良好的陪伴关系,家长要正视孩子的成长,不再一味扮演指路者的角色,不强行要求孩子走家长告诉的“大路”“直路”,允许孩子在大方向不变的前提下,走一走“林荫小道”,在轻松的家庭氛围中,建立起良好的亲子关系。二是家长要“修炼”自己的内心,了解孩子在不同年纪的特点和需要,及时调整与孩子的距离,即家长从抱着、领着、并肩行走、退后行走到静静跟随,直至得体地退出,就是帮助孩子逐渐走向独立的过程。同时,家长陪伴孩子时位置的变化,也是家长接纳孩子成长的正确态度。三是把“父母是孩子最好的老师”这一教育观点体现在日常生活中,也是家长为提升个人形象而做的自我投资。父母要教育好孩子,通常不是看对孩子讲了多少道理,而是看家长做了多少表率,比如良好的行为习惯、饱满的精神状态、温和的处事态度、认真的工作状态、健康的消费习惯等,都在潜移默化地影响孩子。

(据《今晚报》贾林娜 卓文)

小小科普讲解员 提升自我奉献关爱



小小科普讲解员们表演节目

呼和浩特晚报讯(记者 杨永刚)8月25日,内蒙古科技馆2023年“小小科普讲解员”志愿服务活动结业典礼在科技馆科普报告厅举行。30名“小小科普讲解员”分获“礼仪达人”“口才达人”“应变达人”“创新达人”“学习达人”“科普达人”荣誉奖项,今后将长期在内蒙古科技馆提供志愿讲解服务。

在结业典礼上,“小小科普讲解员”们为大家带来了诗朗诵《诗意中国》《我长大了》《中国少年》、歌曲合唱《万疆》等精彩的文艺节目,并邀请内蒙古商贸职业学院的普通话测试员老师对“小小科普讲解员”的语音面貌进行了专业的指导点评。据介绍,在此次志愿服务活动中,“小小科普讲解员”从最初的生涩稚嫩、不敢开口,到勇敢迈出第一步,再到最后的游刃有余,他们得到了充分的历练和成长,并在志愿服务和讲解实践中提升了综合能力。同时,他们通过自己的努力,为来馆的参观者带来了意义非凡的科学体验,为本次志愿服务活动画上了圆满的句号。

据悉,内蒙古科技馆开展的2023年“小小科普讲解员”志愿服务活动,充分发挥了科技馆的科普教育功能,让更多青少年走进科技馆,放飞科学梦。同时,进一步弘扬了奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神,对培育和践行社会主义核心价值观,传递新时代文明新风尚具有积极意义。

大学新生常见的心理问题

又是一年大学开学季,很多从来没有离开过家长照顾的学子走进了“象牙塔”。在这个相对陌生的环境,大学新生容易出现不少心理问题。

成绩优越感的丧失

大部分能够考上大学的孩子在中学成绩都不错。当进入大学后,大家都在同一起跑线,成绩方面的优越感会瞬间消失。此时,需要改变看问题的方式,成绩固然重要,但还要学会与人打交道的能力,多培养兴趣爱好。

理想和现实的落差

有的大一新生出于种种原因,去了心中不满意的大学或者专业,容易产生失落、愤懑等不良情绪。其实,与其自怨自艾,不如给自己一些时间调整好心态,必要时寻求学校心理咨询师的帮助。很多学校对于成绩优异的学子,在大二时会给予调专业的机会,通过努力你有可能调入自己喜欢的专业。

自我价值感的丧失

经过高考拼杀的大学新生,带着美好憧憬进入大学校园后,猛然发现自己和他人之间原来除了学习成绩外,在才艺、人际关系、家庭背景乃至身体容貌等方面也存在很大差异,昔日那种“鹤立

鸡群”的优越感荡然无存。一些不甘于平凡的大一新生在心理上容易产生失落感,自我认识和自我价值感出现困惑。

生活不适应和自理能力较差

饮食方面的显著差异和生活习惯的不同也可能让大学新生难以适应新的环境,甚至有些大一新生在上大学之前,过着衣来伸手、饭来张口的生活。如果他们不能在短期内适应独立自主的生活,就会影响正常的学习、睡眠等,并出现心理问题。

学习模式不适应

大学的学习模式和高中完全不一样。在高中,老师会一直抓学习,而大学下课后,学生很可能就找不到老师。面对知识的海洋,不知从何学起,进而出现困惑、迷茫和无所适从。可见,及时解决学什么、怎么学 and 如何安排学习时间问题,是新生尽快适应大学生活的关键。

人际交往困难

来自不同家庭、不同社会背景的人和睦相处是摆在大一新生面前亟需解决的问题,处理不好容易引发人际矛盾。因此在日常生活中,不能再以自我为中心,要多倾听同学的想法,学习人际交往技巧,发现别人身上的闪光点,在肯定别人的同时也能获得别人的肯定。

(据《家庭医生报》卢和丽)



关爱心灵