

一提起学习,孩子兴致不高,家长磨破嘴皮,却没有效果时,不妨带着孩子——

学会遵守时间 不被情绪左右

一提起学习,有的孩子就会感觉头顶飘来朵朵乌云,打不起精神来。临近期末,家长看到学习不在状态的孩子,心里是又气又急,各种办法用尽,孩子仍是我行我素,学习既没计划,又无章法。



讲述:孩子学习没劲头,家长一旁干着急

还有几周就要期末考试了,小辰一点没有要着手复习的想法,反倒是小辰的妈妈杨女士在翻看了孩子平时做过的试卷后,开始着急起来。

杨女士说,孩子今年都上到初中了,功课多了不少,但他的学习状态到现在还停留在小学阶段。他每天不慌不忙只完成老师布置的作业,根本没有复习功课和做其他练习题的时间,所以他的平时测验成绩只是高出及格线。临近期末,我提醒他要做好复习计划,每天再额外做些练习题,可是小辰根本听不进去。“如果我催的次数多了,他还跟我顶嘴,说什么‘我不喜欢数学老师,我才不想做那么多数学题呢’‘多考几分、少考几分没有多大区别’‘我也想养成好习惯,可就怕坚持不下来,所以还是不受那个累了’。孩子说的‘振振有词’,让我觉得跟他讲的那些话,都是在对牛弹琴。”杨女士说。

建议:列好家庭课表,做个坚定执行者

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,学习动力不足的情况在中小学

生中比较常见,也是让家长非常着急的事情。学习动力不足的孩子会表现出情绪倦怠、学习没有计划、学习效率不高的情况。遇到这种情况,家长如果一味唠叨、盲目鼓励或动手管教、随意承诺奖励,都不能从根本上激励到孩子。通常孩子在短暂的努力过后,仍会退回到原先的状态。

东玉林老师建议,要想让孩子知道自己“为什么学习”“为谁而学习”,需要孩子通过自身不断调整,一点点克服懒惰的想法,才能获得答案,而不是家长以说教的方式直接告知。首先,可以参照学校课表的模式,做一份家庭课表,家长协助孩子严格按照课表安排完成各项学习任务。孩子在执行课表安排时容易产生摸鱼想法,这时需要家长坚定地带着孩子执行下去,最终固定成孩子的良好行为习惯,也会让孩子受益终生。其次,稳定良好的情绪是踏实学习的基础。希望家长可以告诉孩子,自己的学习情绪是不能被其他人或事所左右的,不能因为对某位老师的看法、对某个学科的偏见甚至为了求得别人的关注而让自己的学习情绪产生摇摆。当家长发现孩子学习情绪不稳定时,不要直截了当说出,可以调整跟孩子沟通交流的语气,一句“讲一讲你的想法吧,我会认真听的,兴许还能出个好主意”,可能就会成为孩子倾诉的出口。

(据《今晚报》贾林娜 刘怡诺)

科普进校园 在实验中感受科学乐趣

呼和浩特晚报讯(记者 杨永刚)为普及科学知识,充分发挥科技馆的校外教育功能,进一步增强学生的创新意识,12月8日,内蒙古科技馆科技辅导员走进呼和浩特市第三十中学,为学生们带来了一堂精彩的科学课《趣玩儿离心力》。

“什么是‘离心现象’?当物体做圆周运动时由于本身的惯性,总有沿着圆周切线方向飞去的倾向,在所受向心力突然消失或不足以提供圆周运动所需的向心力的情况下,就会做逐渐远离圆心的运动,这种物理现象称为‘离心现象’。”科技辅导员介绍说。学生们也通过实验“快递乒乓球”“悬浮的水”“乒乓球坐电梯”等一系列有趣好玩的科学实验,加深了对“离心现象”的认识。最后大家一起动手制作棉花糖,感受“离心现象”在日常生活中的运用。

在本次科普实践活动中,学生们通过观察和体验开阔了视野、收获了知识、点燃了对科学的无限热情、提高了科学素养。据介绍,下一步,内蒙古科技馆将持续开展“双进”服务“双减”馆校结合活动,为青少年带去更多优质的科普资源。



学生通过实验了解离心现象

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾科学分类 文明你我同行



Hohhol