



关爱心灵

“教育先声”呼和浩特市第一中学家长慕课直播已经举办了36期,针对家长、学生关注的学习问题、心理问题做了很多专业的公益线上直播。在最近一期的直播中,该校高中心理健康老师郝董帆、初中部心理健康老师赵江洁,在历史老师吕思远的主持下,一起带来主题为“家长永远不要扑灭孩子眼中的‘光’”的主题直播,通过互动问答的方式及时为家长答疑解惑。

呼和浩特市第一中学公益直播持续上新

跟心理老师学学 不要扑灭孩子眼中的“光”

□本报记者 王璐

问题一：

家长：我特别想和孩子沟通，但是孩子不愿意和我说话，这该怎么办？

支招：初高中生普遍有一个心理，就是遇到问题不愿意和父母沟通。也许孩子之前和父母说话的时候，家长没有给予积极的反馈，没有回应孩子的情绪；或者是家长以过来人的身份自居，觉得孩子遇到的问题不严重，直接告诉孩子将来在社会上经历的事要比学校复杂得多，没什么可难过的，而不是理解孩子，接纳他的情绪。

其实，学生有很多苦恼，在他们的年龄段遇到的问题就是天大的事，要站在孩子的角度理解他的苦恼，这样和孩子的沟通就会顺畅很多。如果长期、持续地对孩子的情绪给予重视以及正面进行引导，孩子眼中的“光”是不会轻易被磨灭的。

作为家长，如果看到孩子不愿意和你交流，没有那种积极沟通的意愿，眼中没有好奇的“光”，家长就要积极作出改变，比如通过孩子回家后的表情、动作来判断他的心情，做好倾听者，而不是建议者。

尤其是对于高中生来讲，让孩子把情绪发泄出来，他平静下来后会去思考自己该怎么做。

问题二：

家长：我觉得孩子有点躺平，怎样才能更好地激发他的内驱力呢？

支招：首先，我们要确定一个目标。从家长的角度讲，可以了解一下目标设定 smart+ 原则，来帮助孩子制定合理的目标。首先，注意目标的设定是明确的（不要太宽泛，比如不要说我要学好英语，而是要替换成我要背会几个单词、写完几篇作文）。其次，目标是可以衡量的（目标的达到程度，比如分数从80分提高到85分）。第三，目标又是可实现的（做切合实际的，不要设立一个太遥远的，比如一天你的实际学习情况是能够做5篇阅读理解，你定了50篇，那就有点儿不切实际了）。第四，目标之间要有关联性（达到一个目标对下一个目标的实现有激励、能产生帮助）。最后，还要注意目标的时间限制（短期的三五天，长期的半个学期、一个学期，但是不能太长）。在整个设立目标的过程中要根据自己的实际情况来调整。

对于家长来说，可以和孩子约定达成目标有奖励，达不成目标有惩罚。家长应该注意奖励的可实现性，比如孩子考100分要买一个手机，结果孩子实现了，家长觉得会影响学习不想买了，这样会影响你在孩子面前的诚信；惩罚时也要有讲究，比如说没达标罚做2张试卷，这样就容易产生一种做卷子惩罚的心理，孩子以后更不想做题了。如何让目标变得更容易实现，如何把大目标拆分成小目标？比如大目标是这次考试要提高30分，分配到每个科目是多少分，每个科目的哪一块内容是能够提升的，注意细节才能实现目标。

确立了目标，孩子就会明白自己想要的是什么，才会产生内驱力。内驱力和兴趣的关系很大，家长们要注意，兴趣是能够培养的，但不是能够强迫的。

问题三：

家长：最近，孩子总是说生物课没意思，不想学，这该怎么办呢？

支招：一般有两个方面的因素，第一种可能换老师了，新老师上课的风格孩子不喜欢。另一个

就是从自身找原因，是不是这一科学习成绩上不去，孩子没有信心不想学了。如果是因为更换老师，那属于不可控的因素，家长就需要鼓励孩子从另一个角度考虑问题，比如告诉他学习某一个科目不是为了老师，是为了自己获得知识，所以老师怎么上课不重要，自己学到什么才重要。

如果是孩子自身的问题，可以帮助孩子梳理成绩提升不上去的原因。比如鼓励孩子和任课老师探讨、分析一下，看看学不好的内容重点在哪部分，是需要多做题，还是需要提高上课的专注力等。

问题四：

家长：高中女生特别爱照镜子，眼里只有爱美的“光”，我们很担心孩子的心思不在学习上。

支招：这个阶段自我意识高度发达，会在意自己在别人眼中的形象，这是很正常的。在家里照镜子可以适当满足，但是家长可以和孩子约定，在课堂上、学校里尽量减少这样的行为，让她明白在什么样的场合做什么样的事，慢慢地就会好了。



共“植”美好



3月15日，北垣小学教育集团开展了一场别开生面的植树研学之旅——“春‘分’十里共‘植’美好”。少先队员们小心翼翼地将樟子松的树苗放入坑中，用手轻轻地扶正。接着，他们开始培土、浇水，最后挂上写有自己名字的木牌，期待小树苗茁壮成长，更进一步提高了大家的生态环境保护意识。

本报记者 杨永刚 摄