

为您支招

## 帮孩子更好地面对高中生活

儿子今年读高二，高一时有考重点大学的愿望，想学考古专业。可是，我们了解后发现这个专业的就业率太低了，没支持他。现在，他对学习没兴趣，不想上学，整天玩游戏，甚至说手机才是他的父母。

□石宇栋

随着孩子长大，他们越来越需要成为心目中的自己，他们开始有自己在意与喜欢的内容，并且愿意为了这些梦想和目标而付出努力。这个时候如果家长不维护和引导孩子的梦想，只凭借自己的认知替孩子抉择，甚至否定孩子的梦想，他就会怨恨父母，把自己现在所有的一切都扔给父母，不愿意承担责任，如果这个时候父母不理解、不认同孩子，他们往往就开始沉迷于享乐，在虚拟的世界中寻求自己想要的东西。

孩子小时候，对父母的要求往往缺乏拒绝的意识和能力，而父母也逐渐习惯了这种简单粗暴的教养方式，把唯父母对的论调贯彻到生活中的方方面面。

当孩子进入青春期后，随着他们年龄和能力的增长，自我意识的觉醒，他们开始考虑自己的未来，寻找自己生命的意义。这时，如果父母打压他们的想法，他们就会封闭自己。同时，随着高中阶段学习任务的日渐繁重，这些失去学习目标和动力的孩子就越发不能忍受学习带来的压力，从而选择逃避。

面对这种情况，大多数父母会用各种威逼利诱的方式，如打骂、



指责、奖励等，希望孩子把精力放在学习上。但是，因为孩子面临的问题未被解决，他们往往提不起对学习的兴趣，甚至以“不上学”为条件威胁父母，以达到自己的目的。

### 针对这类孩子，父母怎么办？

#### ●帮助孩子树立目标

进入高中后，学习目标对孩子的重要性越来越突出，有学习目标的孩子比没有学习目标的孩子更能抵抗来自学习上的压力，同时也更能自主学习。

当然，在这里面我们要警惕一个问题，孩子的学习目标到底是自己的，还是家长的，如果是家长的，他很可能出现一些问题。我们需要引导孩子自己的目标，这样，孩子才能真正从为自己负责、为自己学习的角度出发，克服学习上的困难。

#### ●允许孩子休息一下

我们需要明确一个问题，即学习不是一件轻松的事情，而且，随着高考的临近，压力会自然而然地增加，当压力超过孩子所能承受的阈限，就容易出现退步。因此，在高

中阶段，家长要时刻关注孩子的情况，尤其是当孩子莫名其妙地提出请假的时候，家长应警觉，这很可能是孩子的承受力已经到了极限了，家长要理解孩子，允许他们有一个短暂的停止和休息，同时在停止和休息的时候，要注意自己的言辞和情绪，不要“火上浇油”，在他们需要放松的时候，避免给予更多的压力，从而导致他们需要更多的时间来调整，甚至无法承受压力而选择躺平，或出现某些极端的行为。

#### ●帮孩子建立多种释放情绪的渠道

如今，很多孩子只有一种情绪宣泄渠道——电子产品。我们必须承认，随着时代的发展，科技的进步，孩子确实能从各类短视频或者各类游戏中获得放松的感觉，达到减压的目的，但是，我们也要在现实生活中给孩子找到更多的放松方式，比如旅游、运动、唱歌、跳舞等，防止孩子产生对电子产品的依赖。

家庭教育中，父母理解、支持孩子，是孩子能否顺利度过高中阶段的重要支点。（《中国妇女报》）

家有儿女

## 允许女儿慢慢写作业

□李笑华

女儿每天放学回家后，从来都不着急写作业。休息和玩，都是女儿先要做的事情。我心里着急，却又不忍心破坏跟女儿如此要好的亲子关系，难道，只能眼看着女儿把学习放在一边吗？

那天，同样为孩子作业上火的朋友，发来一个视频。视频里的妈妈一本正经，如同对尊贵的客人说：“你好，这位周女士，冒昧地问一下，您的作业情况进展得如何了？”女儿带着一脸的冷漠回答：“还没写呢！我不想写！”妈妈强压下了怒火，脸上带着微笑说出来三个贵宾套餐：分别是“望女成龙鞭”“直撞南墙架”“改过自新鞋”。女儿感受到妈妈有些生气，要采取惩罚手段了，就说：“你要说公主请做题！”妈妈忍下了脾气，声音冲了出来：“公主请做题！”女儿得意一笑，终于开始写作业了。

为了能让女儿快点写作业，真的什么高招都有啊！可是，用威胁的方式，并不会让孩子真正爱上学习。

难道真的只有快一点完成作业，才是热爱学习吗？

当我细心看女儿班级群的聊天记录时，发现老师认为作业完成质量高的学生里，都会有女儿的身影。当我仔细检查女儿的作业本时，发现做错的习题都已经改正过来，当我翻看女儿的试卷时，上面字迹工整。这些都是热爱学习的表现，为什么非要让女儿一回家就立刻写作业呢？

不妨给女儿一个成长的空间，让她能安排好自己的时间。放学刚到家时，约定好一个小时后，提醒她写作业。女儿会主动跟我讲起学校里发生的事情、心里有什么小秘密，还会主动用小黑板给我讲解一天学习的内容，学习的质量更高了。

会休息的人，才更会学习。想明白这个道理之后，我开始允许女儿慢慢写作业，她学会掌握时间，决定自己成长脚步。这样的尝试，让我每一天都能感受到女儿在进步。（《现代家庭报》）



### ❤ 温馨提示

孩子退步让人焦虑，家长用错教育方法雪上加霜，怎么办？

## 多用耳倾听 少动嘴批评

□贾林娜

孩子学习不认真，成绩下降了；孩子不遵守课堂纪律，屡次被老师提醒；孩子跟同学有矛盾，人际关系有些紧张……孩子的退步让家长感到焦虑，但一味批评说教并不能解决问题，还要用对方法。

讲述：孩子退步还不听劝，太让人着急

方女士接到班主任打来的家访电话，希望家长多关注一下孩子的行为表现，帮助孩子改正。

最近小诚上课爱走神，听讲没有以前专注了；在学校做题心不在焉，错题不断，字迹很潦草。孩子的课堂纪律也不好，最近老是在课上接下茬，有时还说笑话或者做搞怪的动作，惹得同学哈哈大笑。听了老师的讲述，方女士又气又急，没想到他都上四年级了，不但学习态度不端正，连纪律都出了问题。

当天晚上回家后，方女士忍不住把老师说的事情一搬出来，一边问一边数落。可这孩子满不在乎，只是用“我知道了”“我尽量改”来回应，到写作业时仍旧心不在焉、磨磨蹭蹭的，根本不听劝。方女士不知道除了批评教育，还有什么好办法能帮助孩子改正错误。

建议：耐心倾听找根源 放手决策多体验

专家说，孩子退步了，家长心情焦虑、急躁很正常，但是在情绪激动之后还是要尽快调整好心态，用冷静的方式帮助孩子“纠偏”。为此，家长先要分析孩子退步的原因，比如有的孩子是因为年级升高、学业压力增加而产生了畏难情绪；有的孩子是因为缺乏动力、失去目标而退步。

专家建议，首先，如果孩子因为缺乏动力而出现退步现象，家长要尝试“放权”给孩子，让孩子体验

自己做主的感觉，当孩子手中有了“决策权”，他们会主动给自己制订计划，如何听讲、如何复习、如何做题、如何解决人际关系中的问题，孩子都会很认真地思考，也愿意接受压力和挫折的考验。其次，家长还要用发展的眼光看待孩子成长过程中出现的“退步现象”，随着年级升高，孩子会因为不适应加大的学业压力、不适应新的学习环境而出现状态起伏。为了让孩子有一个健康、稳定的心态，家长在得知孩子退步的情况后，不要急着质问孩子，更不要强硬地让孩子服从自己的指令。特别是对即将或正处于青春期的孩子多些耐心，认真倾听他们对待事情的看法，了解他们的内心需要。只有真正沉下心倾听，家长才能听到真话，给出中肯建议。当孩子内心接纳了家长的关心，自然也愿意接受家长的建议，走出退步的泥沼。（《今晚报》）

### ？ 答疑解惑

## 靓汤推荐

问：女孩来月经后可以饮什么汤水和需要注意什么？

答：青春期无论男生、女生都正是爱美的時候，长痘真的很困扰。长痘不仅是一个皮肤问题，其实也是身体问题的一个反应。如果长痘是以额头为主，而且舌苔又白又厚，那么这个很有可能就是体内有湿邪，脾胃运化无力，并且额头是阳明胃经所过之处，额头爱长痘其实和胃的湿气重有很大的关系。

通常这种湿气比较重，并且明显是在胃的，首先就是要调整饮食，不要过饱，尽量少吃一些肥甘厚味的食物，减少含糖饮料。如果可以的话，暂停一段时间牛奶，看看痘痘有没有好一点。如果怕缺钙，可以多吃绿叶蔬菜、豆腐、豆皮这些食物，也是富含钙的。

汤水方面，主要是以健胃祛湿的为主，例如猴头菇茯苓汤、五指毛桃陈皮汤、白术党参汤等，加一点点瘦肉就可以了。（《广州日报》）