

考砸了，

更需要

父母的拥抱

学期过半，学校进入考试季，考试分数的高低似乎成了一些家庭关系的“晴雨表”。记者近日收到一封五年级学生小南(化名)的来信，考试的失利让她和父母都陷入崩溃。对此，记者帮她和妈妈连线了宿迁市宿豫区玉泉山路小学高级教师段彩芳、南京市教育科学研究所兼职心理研究员王春，进行了一次深度对话

本报记者 朱雯



小南:老师好!我以前成绩还可以,可不知道为什么现在考试一次不如一次,看着爸妈唉声叹气,我也觉得自己很失败。

王春:你好,小南,你先别急着给自己下“失败”的定位。成绩起伏是很正常的现象,你之前成绩不错,说明你有很好的基础和学习能力。现在考试成绩不理想,可能是因为最近学习上遇到了瓶颈,你可以说说具体情况,咱们一起想办法。

小南:有好几次考试题目很难,好多同学的成绩都不理想,但不管我考多少分,妈妈总是不满意。

王春:我非常理解你的委屈与困惑。面对有难度的考试,你已经付出了努力,无论结果如何都应该得到尊重和理解决,而不是像妈妈这样片面的评价。当妈妈再次给出不合理评价时,你可以深呼吸,告诉自己不要被这些话语轻易左右。

小南妈妈:她一两次考不好,还能算是失误,可是每次分数都上不去,我越来越焦虑。为了帮她提高成绩,我向别的家长“取经”,报了不少课外辅导班,每天下了班就陪她写作业……

段彩芳:小南妈妈,我非常理解您的焦虑,这是每一位关心孩子成长的家长都会有的正常反应。孩子拿到考试成绩,家长往往冲上来就问:“考了多少分?排名第几?”“人家又考了多少分?”然后讲一堆道理。其实,这样的言语不仅破坏了亲子关系,更让孩子丧失信心,失去了前进的动力。不管分数如何,我们都不要与他人比较,而是要和孩子多沟通交流。

小南妈妈:我也不想给孩子压力,可大家都在努力,看到她写作业时摆弄文具、发呆,我就气不打一处来,反复问自己,这孩子是不是读书的料?

王春:小南妈妈,我们有时要换个视角看问题。小南摆弄文具、发呆,未必是故意磨蹭,可能是学习受阻而无助。上过多的辅导班或许会令她更加疲惫迷茫,不知从何提升。可以尝试与小南共同制定更合理的学习计划,精准定位知识难点并解决,而非一味加重任务。见她状态不佳时,多些耐心与理解,鼓励她吐露心声。

小南:其实不管课内还是课外,我都认真听了,作业也认真完成了,这次考试,我还一大早起床背公式定理呢。可成绩下来时,看到数学试卷上一道道刺目的红叉,我觉得自己太笨了。当我鼓起勇气告诉妈妈成绩时,妈妈大声责备我,爸爸也在一旁说妈妈是为了我好。我现在很害怕考试,因为每次考试后,只会受到否定和指责。

段彩芳:没有拿到期待的好成绩,孩子本来就很挫败了,这时候暖心的安慰更为重要,首先要鼓励孩子积极面对不足,化解她的负面情绪,然后,帮着孩子一起分析原因,是基础知识学得不好,学习方法不得当,还是基本技能训练不够?和孩子一起找到“病症所在”,再制定合理的学习计划“对症下药”,帮助孩子找到努力的方向。

王春:其实暂时落后的“笨小孩”最需要父母的拥抱,孩子未来格局、人生选择与面对难题的态度,可能都藏在父母的语言里。我建议小南妈妈调整心态,多关注孩子学习过程中的努力与进步,和孩子共同制定合理的学习计划,更好地陪伴孩子成长。



健康课堂



渔家风俗悦童心

本报记者 李彤

“这是渔网,大面积捕捞还得靠它呀!”走进洪泽湖民俗博物馆参观时,出生于渔民家庭的泗洪县雪枫学校四(2)班周畅感到特别亲切。馆中收藏的老物件和工艺品,如同一幅幅洪泽湖地区农村的历史文化与民俗风情画,唤醒了他的记忆。

看着洪泽湖渔民生活馆里那些用竹、线、绳、铁、布等材料制作的捕捞工具和生活用品,周畅有一种久违的亲切感。在他小时候,一家人生活在船上,每天爸妈带着他在洪泽湖上打鱼、采摘,直到上小学他才随父母上岸生活,所以对各种捕鱼工具的用途,

他都了如指掌。“在浅水处可以用鱼筛筛鱼,而捕鱼笼最省心,放在水里,鱼儿游进去就像进了迷宫,再也出不来了。这些都是我小时候的‘玩具’!”

在民间手工艺展示区,一组以洪泽湖当地虎文化为主题的布艺绣品引得同学们驻足观看。虎头鞋、虎头帽、虎头套袖、老虎枕头,带着浓郁乡土气息的手工针线制品,展现出独特的虎文化内涵。四(2)班李思琴说:“我小时候也戴过虎头棉帽,又暖和又帅气,大人们说戴着会带来吉祥。”

最有特色的还属洪泽湖渔鼓,这种始于

唐代、具有浓郁渔家风格的艺术形式,经千年传承,被誉为民间舞蹈的“活化石”,是国家级非物质文化遗产。同学们被渔鼓的鼓点节奏、舞蹈的活力深深吸引,纷纷试着学习敲击渔鼓,亲身体验这项非遗的独特魅力。讲解员阿姨告诉同学们:“洪泽湖渔鼓打击的方法,发出的声音、制作的材料都十分独特,体现了洪泽湖地区特有的音乐文化。”

在整个参观过程中,同学们的小脸上始终洋溢着兴奋和好奇。这次参观,就像一把神奇的钥匙,为他们打开了走进家乡民俗文化的大门。

“不合群”的另类爸妈

南京外国语学校高二(3)班 朱易含
指导老师 徐胜媛



高中生活是非常忙碌的,我当然也不例外。但我的爸爸妈妈却很另类,他们不会为了学习让我放弃成长过程中该体验、该了解的事,这让我在繁重的学业之外增添了很多“酸酸甜甜”的小确幸。

去年,为了给学生们减负,南京所有的学校周六都不允许上课。消息一传开,学生们一片欢呼,而家长们则一片叹息。我的爸妈听闻后的表现却很“不合群”——跟我一样兴奋。爸爸说:“十五六岁的高中生,应当具

有自主学习的能力。在成长过程中要学很多技能,比如合理安排时间的能力、协调事情的能力、与人沟通的能力等,这些能力应随着年龄增长而提升,不该被排在做题的后面。”妈妈在一旁笑着说:“周六不上课,我的宝贝可以睡懒觉啦!”听到妈妈的话,我忍不住和她来了个大大的拥抱。

和读万卷书相比,爸妈更希望我能行万里路。这个暑假,他们带我去了英国,用半个月的时间参观了帝国理工、牛津、剑桥以

及爱丁堡大学。这一路,我们感受了英国城市宏伟的建筑、世界一流学府的魅力、博物馆里让人无法微笑的藏品。爸爸说,带我去看各国顶尖的学府,不是要求我将来能到那里上学,而是希望我对知识的殿堂心生向往。按妈妈的话说,当我们走得越远,看得越多时,就能更理性、更辩证地看待世界。

离高考越来越近了,面对一桌子的书本、练习册,我搓搓手,长吁一口气,在心里说:“爸爸妈妈,谢谢你们!高考,我来了!”



守住自我 勇敢前行

苏州工业园区星海实验高级中学教师 赵玮

同学们,立冬了,冬季正式到来了。都说秋收冬藏,实际上,凋零的冬季也有“青松挺且直”,也有“凌寒独自开”,也有“归来笑拈梅花嗅”。换个视角,任何时节都是最美的岁月。

最近,听说有些同学因为交友、考试成绩,或老师的批评等产生困惑,甚至寡欢郁结,如果能换个视角,会发现这可能是难得的锻炼机会。重新审视遇见的“困惑”,以第三方视角观察并思考,也许就能拨云见日。

未来的生活里,你要照顾好自己,珍惜生命带来的礼物,宇宙天地、花草虫鱼的缤纷世界需要你慢慢感知和体会。

我不祝你学习进步,因为我们都知,学习是终身的行为,是你自己的追求,你定会努力进步;我不希望你一帆风顺,遗憾是人生的常态,也是一种美,面临挫折时调整心态,让自己多一份沉淀,也就多了应对未来更大风浪的底气;我不祝你心想事成,因为只心想必不成,古今成大事者不惟有超世

之才,且有坚韧不拔之志。

未来日子里,我希望你能有底线的善良,底线是自我保护,善良的人终会被世界温柔以待;我希望你悲悯,胸怀天下,能眼里有人,感知他人疾苦;我希望你心怀感恩,它会带给你意想不到的美好;我希望你坚强,遇挫折不退缩,勇于担当。

同学们,无论你觉得时光温柔,或觉得岁月薄凉,愿你都能守住自我,追寻本心,勇敢前行。

父母「权威」在尊重孩子中建立

张丹

每个父母都有自己的教养方式,不同的教养方式对孩子的生长发育、性格形成等,起着至关重要的作用。发展心理学家提出教养方式可以根据“控制和要求”(指父母对孩子的控制、监督和期望)以及“温暖和回应”(指父母对孩子的情感支持、沟通和参与)这两个维度进行划分,并将父母教养方式分成四种模式:权威型、专制型、溺爱型、忽视型。其中,权威型父母既尊重孩子的个性和独立性,又坚持以一定的标准和要求管理孩子,这种教养方式下的亲子关系一般较好,有利于孩子各方面能力的发展,能更好地适应社会。

那么,如何成为权威型父母呢?

一是要建立良好的亲子关系。父母应多花时间高质量陪伴孩子,了解他们的需求和感受。尊重孩子的意见和选择,给予他们适当的自主权。

二是要设定明确的界限和规则。父母与孩子共同制定并遵守家庭规则是权威型育儿的核心之一,这些规则应当清晰、具体、合理。在制定规则时,父母可以邀请孩子参与讨论,增强他们的责任感和遵守规则的自觉性。

三是倾听与沟通。父母要懂得倾听孩子的想法和感受,通过有效的沟通,了解孩子的需求和困惑,从而提供更加有针对性的支持和指导。

四是要让规则与爱、沟通并行。父母不仅要注重规则和纪律,更应该关注孩子的情感需求。在孩子需要时给予无条件的爱和支持,让孩子感受到家的温暖和安全。

最后,关注孩子的全面发展和持续发展。除了学业成绩外,父母还应关注孩子的品德、情感、社交和心理等方面的发展,留意孩子的成长变化,并根据实际情况调整育儿策略。同时,也要学会自我反思和调整,不断提升育儿能力,为孩子提供更好的成长环境。(作者系江苏省妇幼保健院儿童保健科副主任医师)