

当孩子因为期末考试成绩闷闷不乐——

## 家长应注重渗透人格教育

“这孩子,拿到成绩单就在房间里生闷气”。寒假期间,很多家长无奈地发现,孩子因期末考试不理想而情绪低落。

具有心理脆弱性的青少年,在面对压力时比成年人更容易做出抑郁反应。青少年在家庭生活中的经历和体验,很大程度上决定了其人格发展是否健全,心理是否健康。父母应提高亲子陪伴的质量和水平,以有效促进孩子的人格健康成长。

### 教育孩子勇于接纳自己

人本主义人格心理学派认为,人的自尊心是在成长过程中逐步建立起来的。作为家长,教育孩子接纳自己,接纳自己的弱点甚至错误,是人格教育的重要方法。让孩子觉得成绩一时不如意也没什么,只是暂时挫折而已。

一个孩子因学业而苦恼,最好的办法是立即请教,而不是坐等开窍。鼓励孩子与师长、同伴交流学习中遇到的问题,在薄弱学业上多花点时间。向有类似经历的学长讨教,如何通过努力让成绩尽可能好转。要看到孩子身上那些值得表扬的事情,让孩子看到自己闪光的一面。例如,利用假期参加社区服务,去发现值得做的事情。千万不要总是责怪孩子,让孩子觉得自己一无是处,用消极方式来对待周围世界。

### 在互动中形成超我意识

奥地利心理学家弗洛伊德认为,人出生时只有一个人格结构,即本我。本我采取的行动遵循快乐原则,即只关心如何立即满足个人需要,而不受任何物质和社会的约束。

随着儿童与环境互动,人格的第二部分,自我逐渐得到发展。自我的获得遵循现实原则。自我的主要任务是满足本我冲动,但以考虑情境现实性的方式进行。知道什么能做,什么不能做。人格的第三部分超我,代表社会的,特别是父母的价值观和标准。超我对能做什么和不能做什么有更多限制。

比如说,孩子想把小伙伴的玩具据为己有,是儿童的天性,也就是本我。意识到这样做会导致父母的责怪、同伴的鄙视,就是自我的形成。即使拿走别人的东西不为人知,也不会允许自己做这种行为,是超我意识的形成。在假期活动中,家长应抓住时机,教育孩子养成对自我的内部心理约束,逐步形成超我意识。

### 在情境中激发优秀人格特质

“人本主义心理学之父”罗杰斯认为:理想的人生是一个过程,而不是一种生活状态;是一个方向,而不是一个终点。遇到孩子焦虑时,家长应陪伴孩子去散步、打球、应助力孩子养成勇敢、坚强、富有创造性等人格特质,培养孩子发现问题、解决问题的能力。遇到困难时,鼓励并相信孩子自己能战胜困难,并教他学会释放情绪。

一种需要能否被激发,取决于情境。走亲访友,当孩子对亲戚的礼貌行为被不断地夸奖,慢慢就会养成对人礼貌的良好习惯。让孩子自己拿主意,反思学习中的问题、规划外出游玩的线路等,即使做错,对他们的未来也有好处。儿童会观察年长的人怎么为人处世。父母应做好孩子的榜样,努力成为孩子“我会成为怎样的人”的指引。

(科普时报)



## 雪天路滑 安全出行

### 雪后步行出行安全提示

1. 应尽量减少出行或户外活动,出门应更换防滑鞋具,穿上色彩鲜艳的外套或雨披;

2. 应在人行道内或靠道路右侧步行,放慢速度,防止滑倒;

3. 在通过路口或横过道路时,应在确认安全后通行,尽量走斑马线或者过街设施;

4. 一定要遵守交通规则,不闯红灯;

5. 小孩或老人出行时需有成人陪同。上下楼梯或台阶时要格外小心,最好扶着扶手或其他固定物。

### 雪后骑电动车出行安全提示

1. 出门之前检查一下车闸灵不灵,夜里可能在车闸上结了冰,开始捏时不管用。

2. 骑车上路不要抢机动车道,即使非机动车道有结冰现象,也在非机动车道上行驶。

3. 在遇到有积雪的地面和凹凸不平的冰面时,最好下车推行。

4. 雨雪天骑车,电动车轮胎不要充气太足,这样可以增加与地面摩擦,不易滑倒。

5. 注意与前面的车辆、行人保持更大的距离,以免地面过滑发生追尾现象。

6. 雪天骑车,要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,不要猛

捏车闸,不急拐弯,拐弯的角度也应尽量大些。

7. 遇道路泥泞湿滑,骑车要精力集中,随时准备应付突发情况,减速慢行,平安到家。

### 雪后开车出行安全提示

注意心态。雨雪天行车要多加小心是正确的,但不要过于紧张,要放松心情。行驶中注意前方和三个后视镜,并注意左右两侧的车辆,做到心中有数。

注意起步。起步时一定要缓慢加油,这样可以防止车辆空转打滑,以便更好地控制方向,不要高档行驶,不要使用空挡滑行。

及时除雾。雨雪天气,驾驶车辆挡风玻璃容易产生雾气,要及时开启车辆除霜功能,这包括前挡风及后挡风除雾。

预测车距。雨雪天气,视线不够清晰,一定要与前车保持适当的行车距离,这需要驾驶员根据车辆情况准确做好预判。

转弯先减挡。在入弯道前降低车速并挂入低档,这样便于入弯,尽量避免在弯道中刹车以免车辆产生侧滑。

降低车速。雨雪路面,容易造成车轮打滑,甚至失控,最好的办法就是降低车速平稳行驶,减少超车次数,避免猛加速、急刹车。远离大型车辆。(人民网)

## 点燃学生阅读热情要双重发力



随着全民阅读的持续深入,无论城市还是乡村,越来越多的学校与家庭深刻地认识到阅读对于孩子成长的重要性,近年来我国中小学生阅读状况持续向好,较以往有了长足的可喜进步。但一些阻碍中小学生学习的关键因素也有待进一步破除。如调研报告所指出的,84.7%的中小学生在整体阅读方面存在困难,排名前三的依次是不知道怎么选书、不知道读书的方法、缺少可阅读的书籍。可见,给中小学生学习有效的阅读支持,离不开学校和家庭的“双向奔赴”,需要教师和家长切实履职,尊重阅读规律,从创造充分的阅读空间,到营造良好的阅读环境,再到予以有效的阅读指导,身体力行成为孩子阅读的引领者、示范者和陪伴者。

教师作为学生的重要他人,无论是哪个学科,都应是学生阅读的标杆,能经常给予学生恰到好处的阅读指导。让人颇感意

外的是,调研显示,96.9%的小学英语教师和98.0%的初中语文教师在指导学生课外阅读方面存在困难,难点则在于学生缺乏阅读兴趣、阅读能力不足和缺乏阅读方法。的确,一旦错过了阅读关键期,在本该阅读的年龄段错过了好书的浸润,抑或给孩子看的书并非孩子喜欢的,很难让孩子对书籍产生亲近感。但不管怎样,激发学生的阅读兴趣,是教师的职责之一,也考验着教师的育人智慧。优秀的教师本身就是一颗阅读种子,仿佛行走的图书馆,总能通过各种各样的方法,唤起学生对书的热情,于无声处让学生感受到阅读的乐趣与魅力,感受到书中人物的喜怒哀乐,产生共鸣,陶冶心灵,重塑生活观与价值观。

在人的因素之外,环境的力量也不容忽视。学校作为阅读的重要场所,是涵养学生阅读习惯的关键场域。但一个引人深思的现象是,调研显示,94.1%的孩子报告自

己主要的阅读场所是家里,其次才是学校。而家庭的藏书情况客观来看并不理想:46.1%的家庭总藏书量在25本及以下;50.6%的父母的年阅读量不超过5本,有23.9%的父母几乎不阅读。家庭藏书少,会导致孩子的阅读兴趣和年阅读量降低,每天阅读时长变短。可见,在引导学生阅读上,学校还要有更大作为,除了要增加适合学生阅读的优秀童书,让图书馆里的好书真正流动起来,还要创设致力于培养终身读者的软环境,打造学生喜闻乐见的阅读课程。近年来,国家不断加大教育投入,但在优秀童书购置上还要持续畅通渠道,让更多的好书与中小学生学习零距离,让真正的阅读专家走进学校,提升学生的阅读品质。同时,学校也要多创造空间,让教师有时间阅读,有机会研究并践行分级阅读理念,提升自身的阅读指导能力,找到有效提高学生阅读能力的方法。

阅读不是一件小事,而是关系到学生理想信念树立、道德品质提升、文化素质发展,以及独立思考、创新创造、终身学习能力培养的大事。让学生成为热爱阅读的自主学习者,学校和家庭需要藏有大量好书,合力打造适合阅读的温馨场所,也需要父母树立正确的阅读观,为孩子做阅读榜样,更需要学校把优秀童书作为教育教学资源,引导学生以阅读为核心,在非连续性文本与整本书阅读的有机结合中,在从虚构类作品到非虚构类作品的过渡中,在自主阅读与阅读共同体的建构过程中,在从求知、德育到价值观重塑的过程中,找到奋进的理由与力量,最终成为可堪大用能担重任的国之栋梁。(学习强国)



## 孩子最佳睡眠时间表,让大脑更聪明

每天睡饱,对于正处于生长发育旺盛阶段的孩子来说至关重要,大人睡七八个小时就足够,对于孩子来说,这可能就是睡眠不足。按不同年龄段孩子一天的健康睡眠时长(包括白天小睡):4~12个月的婴儿应达到12~16小时;1~2岁的幼儿应达到11~14小时;3~5岁的儿童应达到10~13小时;6~12岁的儿童应达到9~12小时;13~18岁的青少年应达到8~10小时。

为什么提倡充足的睡眠?孩子的睡眠不足会造成较多危害。

### 对于身高的影响

儿童每日分泌的生长激素有≥50%是在夜间深睡后的早期分泌,也就是深睡1小时左右达到高峰,在以后睡眠中,可见到较低峰。如果睡眠时长和质量受到了干扰,生长激素的分泌高峰就会推迟或达不到应有的峰值,随之身高的增长就会受到影响。

### 对于体重的影响

2014年,美国Boeke等针对3岁、7岁儿童和16~19岁青少年的研究发现,慢性睡眠剥夺可引起瘦素水平下降,且在7岁女童和男性青少年中更为明显。瘦素能够抑制食欲并促进能量消耗,与肥胖的发生呈负相关;也就是说瘦素水平越低,孩子越容易出现肥胖。

要知道肥胖可是对长高的不利影响因素,《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》也提示,睡眠时间不足的儿童发生肥胖的比例达36.5%,而睡眠充足的孩子只有3.7%。

### 对于情绪和行为问题的影响

英国一项调查包括108名3~5岁学龄前儿童,发现与对照组相比,有持续睡眠不足的儿童3年后注意缺陷、多动障碍、抑郁和焦虑症状增加。我们之前也说过很多次不良情绪对于孩子身高的影响。研究发现,儿童睡眠时间和良好的情绪呈U型相关,在对应年龄推荐的睡眠时间范围内,儿童的幸福感能达到最佳状态。过短和过长的睡眠时间都会引起儿童不良的情绪反应。

什么影响了孩子的睡眠?有爸妈可能想说,自己知道晚睡不好,也想让孩子早睡,但是一到晚上孩子就像打了“鸡血”似的,精力无限,怎么回事?

### 父母晚睡的习惯影响了孩子

父母是孩子的一面镜子,很多时候,孩子的生活习惯、行为方式都会受到父母潜移默化的影响。如果父母习惯晚睡,就会让孩子感觉到现在还不是睡觉的时间,即使有困意也会执意玩耍。有研究表明,如果孕妈妈在怀孕期间就有晚睡的习惯,孩子也有可能因此而兴奋不睡。一方面,如果一家人都习惯晚睡,在孩子睡觉的时间,家里还充斥着电视声、聊天声,孩子自然会受到影响,不愿独自入睡;另一方面,如果晚上孩子情绪兴奋,也是非常不利于入睡的。

### 午睡太晚或太长,导致孩子养成晚入睡的生物钟

有时,父母周末带孩子出去玩,延误了孩子午睡的时间,或者面对“贪玩”的孩子,父母束手无策,任由孩子玩到下午很晚才睡,一睡睡到下午五六点,等到晚上孩子当然精力充沛,无法早早入睡。长此以往,孩子的生物钟逐渐形成“晚上不睡觉,早上不起来”的恶性循环,或者长期睡眠不足,从而影响生长发育。

### 让孩子按时入睡、睡得香的好方法

#### 为孩子营造良好的睡眠氛围

人睡前为孩子营造一个良好的睡眠氛围,提前让孩子的情绪安静下来是很重要的。例如:父母要先放下手头的工作、放下手机、关掉电视,告诉孩子要睡觉了;尽量提前半小时进入睡眠模式,可以给孩子讲讲故事,随后把灯关掉,必要时放点舒缓的轻音乐,或者父母陪孩子一起入睡。刚开始时习惯养成可能会有些困难,但只要坚持这么做,孩子按时睡觉的好习惯就能逐步养成。

#### 增加白天孩子的运动量

要想让孩子晚上按时入睡,白天的运动量一定要有保证。确保每天至少两小时的户外活动,可以玩一些感兴趣的运动类游戏,孩子的精力在白天能够得到释放。晚上疲惫了,就更容易入睡,也睡得更好。

#### 选择合适的午睡时间

我们一般提倡孩子中午午餐散步后午睡1~2个小时,两点多就差不多应该起床了,如果孩子还没醒,可以亲吻一下孩子的脸颊;或者放一些轻音乐,打开房门,让孩子听着家里自然的声音,在温馨的环境中醒来,这也是培养孩子良好作息的方法。(学习强国)

## 以“时时放心不下”的责任感筑牢校园安全防线

校园安全问题,关乎亿万家庭的幸福安宁,关乎社会大局的和谐稳定。校园安全事故一旦发生,就是血和泪的教训,是一个家庭无法承受的生命之重。确保师生生命健康、校园安全,是教育系统的头等大事,必须将其作为重大政治任务来落实。

祸患常积于忽微,麻痹大意是最大的安全隐患。“时时放心不下”的责任感是把风险控制未萌状态最有力的“武器”。“每一起严重事故的背后,必然有29次轻微事故和300起未遂先兆以及1000起事故隐患。”航空领域著名的海恩法则提醒我们,事故的发生必然是以往的不安全行为积累到一定程度的结果。同时,在实际操作层面,再完备的技术和规章都无法取代人的素质和责任心。

“时时放心不下”的责任感体现在哪里?体现在心中长存忧患意识,持续改进学校安全工作,既勇当“吹哨人”,又能做“拆弹者”;体现在不存侥幸心理,谨防“平流无石处”的假象,严格按照相关政策标准要求

查漏补缺;还体现在日日慎终始,时刻保持风险意识,确保安全问题不留死角。消防安全、实验室安全、校舍安全、食品安全……校园安全涉及的点多、面广,重点领域不妨多想一层,细节问题多看一眼,如履薄冰的谨慎强化风险研判,这样能有效避免很多悲剧的发生。

“时时放心不下”的责任感,不仅取决于校园安全责任人自身的素质,还依赖于更严格的制度、更扎实的举措。正确的流程方能产生正确的结果。现实中的安全事故一次又一次敲响警钟:制度举措的“锁”一旦缺失或生锈,极有可能带来惨痛的教训。比如,安全责任有没有落实到人,各项管理制度能不能实现对安全问题的全过程、全要素、全方位管控,人防、物防和技防手段有没有动态升级,值班制度有没有真正发挥应对和处理突发情况的作用等。这些都需要持续的反思和完善,从已经发生的安全事故中汲取教训,对照自省、举一反三,切忌浮于潦草、事不关己的消极心态。

三分部署七分落实,制度举措定得再好,缺乏有效的执行都是空谈。落实到位首先要扫清思想上的障碍,通过抓抓安全宣传教育培训,不断提高相关责任人和广大师生的安全意识和知识水平,让校园里的每个人都自觉成为安全的责任人。其次是突出结果导向,推动安全防控工作体系中的每一个层面、每一个环节、每一个人高效运转,形成工作闭环。具体来说,要切实用好隐患排查这个“扫雷器”,监督检查这盏“探照灯”,考核评价这根“指挥棒”,牢牢牵住责任落实这个“牛鼻子”,真督查、严问责,传导压力,压实责任。

心中有牵挂,脚下才有行动。校园安全问题来不得半点马虎大意,所有的校园安全工作者都应形成一个共识:要像爱护我们自己的小家一样,用心用力排除安全隐患;像牵挂我们自己的亲人一样,守护师生的生命安全,让校园成为最阳光、最安全的地方。(中国教育报)