

遇到孩子淘气,还特别不听话的时候,家长不要急于指责—— 不说“正确废话” 用心读懂孩子

●看到别人家孩子乖巧懂事,而自家孩子却整日不拾闲,没个沉稳的样子,家长肯定是又气又急。更让家长不解的是,自己明明苦口婆心地跟孩子讲道理,可孩子就是听不进去,该怎么淘气还是怎么淘气,让人束手无策……

讲述:家有淘气包,让我整天提心吊胆

方女士的儿子小凯上二年级,正是闲不住的年纪,每天换着花样地淘气,在家的時候爱翻箱倒柜,在学校也总是跟同学打闹。对老师的微信,方女士也是



理解“淘气”要用心 卓文 绘

“置顶”状态,最担心的就是老师发来“您现在有时间通个话吗”这样的微信,每次看到老师发来通话邀请,她都很紧张,担心孩子又在学校闯祸了。

方女士不无羡慕地说,小凯班里真有几个特别沉稳的孩子,上课能很专注地听讲,课后的练

习题也是完成得又快又好,一直是全班的表率。我很羡慕这些“别人家的孩子”,可我家孩子是典型的让人操心的类型。一出去玩,他比谁跑得都快,尽管学习还不太让人操心,但是因为过于活泼好动,没有老师对他不头疼的。为了这事,我经常跟孩子

谈心、讲道理,但这孩子根本不走心,我们全家都很犯愁。

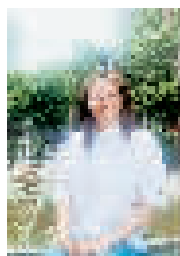
建议:勤换位思考,不控制孩子

国家二级心理咨询师、和平区教师发展中心心理教研员白玫老师说,很多家长在教育自己孩子之前都习惯将眼光看向别人家的孩子,而且看到的都是别人家孩子的长处、优点,两相比较,对自家孩子则是很多的不满。但家长们应该知道,无论别人家孩子如何优秀,我们都无法全面地了解他。我们常说,每个孩子的花期不同,却仍有家长反驳说,我家孩子“不开花”。这是因为家长不够了解自己的孩子,要知道即便是铁树,也会开出美丽的花朵。每个孩子都有自己的优势,很多时候家长是拿自己孩子的不足与别人的长处作比较了,从而产生深深的失落感。

白玫老师建议,首先家长要做好自我接纳,因为孩子身上的所谓不佳表现,很多时候都跟家长有相似的地方,对孩子表现的不满,往往是家长对自己的不接纳,所以家长在批评孩子前,要想清楚到底是对谁的表现不满意。其次家长要做智慧型的家长,就要避免说各种正确的“废话”,就是尽量不跟孩子讲大道理。不要用语言,特别是不实用的大道理控制孩子。家长要先“俯下身”,问问孩子不听话的原因。再次,家长要勤换位思考,试问自己是否可以接受被比较、听大道理的教育方式。有一个比较实用的办法,就是“谁痛苦谁改变”,家长如果觉得管教孩子的过程让人痛苦,就要先做出自我改变,想想如果要让自己改变坏习惯,什么办法管用,然后不妨尝试用在孩子身上。

文 贾林娜

重视课本 注重实验 定期复习 选考化学后的学法建议



天津市耀华中
学 祁广丽

高中化学学习包含必修和选择性必修共5册书,高一阶段,我们学习了必修一、二两册书,接下来我们将利用一学年的时间完成选择性必修1、2、3共三个模块的学习。

首先我们来了解一下高二化学学科三个模块的基本内容:选择性必修1《化学反应原理》从化学反应与能量,化学反应的方向、限度和速率,以及水溶液中的离子反应与平衡等方面,探索化学反应的规律及其应用,通过学习进一步认识化学变化所遵循的基本原理,初步形成关于物质变化的科学观念。选择性必修2《物质结构与性质》是从原子、分子水平上认识物质构成的规律,以微粒之间不同的作用力为线索,深入认识结构和性质之间的关系。选择性必修3《有机化学基础》主要包括有机化合物的组成与结构、烃及其衍生物的性质与应用、生物大分子及合成高分子三个主题。同学们要在学习过程中建立“组成、结构决定性质”的基本观念,形成基于官能团、化学键与反应类型来认识有机化合物的一般思路,了解测定有机化合物结构、探究性质、设计合成路线的相关知识和基本方法。针对以上内容,我为同学们提出以下学习建议。

一、注重培养化学学科的核心素养

化学学科的核心素养包括“宏观辨识与微观探析”“变化观念与平衡思想”“证据推理与模型认知”“科学探究与创新意识”“科学态度与社会责任”五个方面。这些并不是高高在上的理论名词,而是立足于高中化学学习的整个过程,各有侧重,相辅相成。例如我们知道化学变化的本质特征是有新物质生成,并伴有能量转化,认识到化学变化有一定的限度、速率,是可以调控的,这就是“变化观念与平衡思想”。我们可以运用化学反应原理解决工业合成氨、汽车尾气处理以及塑料的工业合成等实际问题。

二、注重全面研读课本

课本作为我们课程内容的载体,是我们学习、复习、备考的重要依据。新课程下的教材内容丰富,编排与设置也更为合理。教材中图片、实验、思考与讨论、资料卡片、探究、科学史话,特别是书后的练习与应用等都非常值得关注,能够将所学知识进行很好的情境关联。因此同学们要认真研读,有助于在考试中面对陌生情境、陌生问题时能快速地进行情境关联、问题归类,从而实现自主迁移,利用已有的化学学科知识和认识思路与方法来解决问题。

三、注重实验,关注时代发展和社会生活中的热点问题

化学是一门以实验为基础的自然科学。同学们在老师演示实验和学生分组实验中,要认真观察,积极思考,严谨操作,大胆探究,培养科学精神与

创新意识,将化学知识与生活实际联系起来,关注热点问题。如诺贝尔奖、绿色化学、碳中和、新能源、新药物的合成、环境问题与处理等,既能熟悉高考题目中的情境,又培养了同学们严谨求实的科学态度与社会责任。

四、注重定期整理和复习

可以根据时间长短计划好每日、每周和假期的集中复习。每日复习大概10至15分钟,快速回顾当天课堂所学的知识要点和难点,再结合作业进行巩固练习。每周复习大概1至2个小时,利用周末的时间对一周所学的知识集中复习,阅读课本所学章节,可以绘制思维导图;建立错题本,将一周的错题进行整理归类。寒、暑假是复习、提升所学非常好的契机。制定合理的计划,并坚定地落实,能够很好地提升学习能力。高一的暑假比较长,同学们可以将必修部分整理成诸多少小的专题。例如:以I A(除H以外)碱金属、VII A卤族元素、第三周期元素为切入点,按照其在元素周期表中的位置,复习元素周期律,以及同主族元素的相似性和递变性,深刻理解位置、结构、性质之间的关系。针对无机元素化合物部分方程式众多易混难记的问题,可以参照课本必修2探究:不同价态含硫物质的转化,将金属钠、铁、铝、铜、非金属氯、硫、氮、硅按照元素化合价不同绘制物质转化图,再结合离子反应、氧化还原反应对方程式进行归纳、总结,加强理解性记忆。这样一方面可以为高二的学习做好铺垫,另一方面也为高三的综合题打好基础。

(祁广丽,天津市耀华中
学化学教师,和平区区级学科带头人,参与录制天津市基础教育精品课程资源。)

善用“赞美” 培养孩子自信心

付俊琳

上期讲了“指正”,很多家长反馈说,虽然实际操作上有点难度,但能看到成效,亲子关系和谐了,孩子也自信了许多。那么这一期我给家长们讲讲如何通过“赞美”,培养孩子的自信心。

作为家长,都能发现孩子的优点。但是谈到赞美,很多人会把赞美跟表扬混淆了。孩子只要做了快乐的事,讲了美与善的语言,父母就要立即给予大量真诚的赞美。对孩子而言,赞美意味着得到父母的认可;反之,就是一种惩罚,一种否定。

真正有良好教育效果的赞美的技巧不仅是说一堆好话来夸奖孩子,而必须有效运用“三次赞美”“赞美别人”“赞美与肯定”这三种技巧。

一、三次赞美

父母必须细心地陪伴在子女身边,在发现孩子的善言、善行时,在“第一时间”给予孩子“一次赞美”,而且还要找机会给予“二次赞美”。即父亲或母亲在其他时间要把赞美告诉其他关键人物,请被告知的母亲、父亲、祖父母等家人或亲友,再给予孩子“二次赞美”。如果你们是在电话中沟通,或者在另一个房间里交流此事,一定要确保孩子无意中会听到哟!最后,家长还要当着孩子的面,向其他家人或朋友,引以为荣地给予“三次赞美”。

赞美的目的是要让孩子了解他多么让父母引以为荣。当孩子的每一句话、每一件事、每一个快乐的念头,都能够得到“三次赞美”,他一定会变成快乐、自信的孩子。

二、赞美别人

父母不但要赞美孩子,还要教孩子学习如何赞美别人。孩子必须学会赞美别人的技巧,养成赞美别人的态度和习惯。掌声给予孩子学习的动力,若要从掌声中走出来,孩子就必须拥有赞美别人的能力。父母要成为孩子的第三只眼,帮他观看周围的人、事、物。一旦发现别的家人或外人说好话,做好事等,就立刻邀约孩子一起赞美对方。

三、赞美与肯定

赞美的终极目的在于肯定。作为父母要学会赞美孩子的行为,更要学会肯定行为背后好的动机、德行、人格与能力;终级的赞美分为两个阶段:第一阶段是赞美孩子的言行,包括正向的、优良的、快乐的行为表现。第二阶段是肯定孩子优秀的人格。

父母对于孩子行为表现的多元赞美,要聚焦于某些人格特质与能力的肯定。这种来自父母与家人“赞美→肯定→赞美→肯定→……”的连续性过程,能够帮助孩子培养自信心。自我肯定会让孩子产生一种价值观,即“我是一个怎样的人”,而后再发展出一种生活态度,即“我应该主动去做哪些事”。一个认为自己是积极、肯吃苦、努力的人,一定和一个认为自己是散漫、蠢笨、懒惰的人,有着截然不同的生活态度和行为表现。

(付俊琳:国家二级心理咨询师,南开区五马路小学专职心育教师,南开区心理学科领航教师,天津生命教育与危机干预志愿服务中心负责人。)