

顶嘴不听话、学习抛脑后,放假后有多少家长被“逼疯”? 沟通要冷静 纠错要坚决

●暑假过去大半,很多家长天天数着日子盼开学。有家长直言:放假的这几周,孩子彻底放飞自我,除了学习,对什么都上心,而且面对家长的劝导充耳不闻,依旧我行我素。家长们软硬兼施,却没什么效果。



放假也须守规矩 卓文 绘

讲述:孩子任性过暑假,家长抓狂无对策

周女士的女儿今年11岁,开学上五年级。放暑假前,语文老师布置了预习和阅读课外书的任务,数学老师建议学生每天练习计算题,英语老师也提醒学生不要忘了复习课文和记单

词。眼瞅着还有几周就要开学了,可女儿小满一点儿没有要看书的样子,这可急坏了周女士,天天提醒女儿学习,但是小满总把妈妈的话当成耳旁风。周女士感觉自己快被孩子逼疯了。

周女士说,放假这一个月,孩子整天上网刷视频、打游戏,娱乐计划也是一个接着一

个,完全把学习的事情抛到了脑后。我看着真是特别着急,提醒她要遵守放假初定下的暑假计划。这孩子每次都是不耐烦地回我一句“知道了,我过两天就学”。最初我还劝过,跟她讲道理,说的次数多了,孩子也开始跟我顶嘴,甚至说我就是一个好面子、只知道鸡娃的妈妈。

看着孩子振振有词的样子,我特别抓狂,却毫无办法。

建议:重新了解孩子,坚守立场规矩

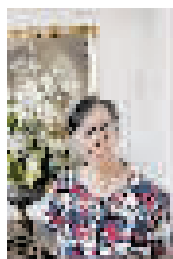
12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,现在的孩子越来越不好带、不好管了,这是很多家长的心声。特别是放假的时候,孩子在放松的状态下,很容易忽略本应遵守的规矩,彻底放飞自我。因此,家长看到孩子整天捧着手机、ipad或者一整天不着家,还把家长的提醒、批评当成耳旁风,自然很难保持冷静。此时,最先要做的就是停止重复提醒和讲道理,否则只会激化亲子矛盾。

东玉林老师认为,喋喋不休、声嘶力竭和打孩子是“抓狂”家长最容易犯的错误。家长不妨从以下几个方面入手,

重新理顺亲子关系。一是家长要态度明确地跟孩子强调遵守时间的必要性,遇到孩子毫无计划混日子和任性不守规则的情况,家长一定坚持说“不”。二是家长与孩子沟通的气氛无论多么剑拔弩张,家长都不要打孩子,保持冷静的态度,因为打骂只会把孩子越推越远。三是哪些规矩必须遵守,家长要明确告诉孩子并坚决执行,不能因为孩子或沉默或顶撞的行为而退缩。四是提醒孩子科学安排作息时间、合理制定目标的重要性,当孩子拿网上言论当说辞时,家长可以用平等交流意见的方式,给孩子传达正确的三观。五是家长要正视孩子接收各种信息又快又杂的现状,多与孩子沟通互动,及时鼓励孩子的正向行为,纠正孩子的偏激观点。

文 贾林娜

培养五项能力 学会思考总结 做好新高一物理学习准备



天津市第二南开学校
邢鸾

高中生活即将开始,同学们该如何规划高中学习?今天我和大家聊一聊如何做好高中物理学科的学习准备。

初高中物理知识不同

在思维方式上,初中物理着重培养学生的兴趣,而高中物理培养的是逻辑推理、抽象思维,侧重于物理思维的建立。在知识层面上,初中物理接近于自然科普,章节间关联性小,而高中物理更注重知识点间的关联性。高中物理共六册教材,各章节内容不仅关联紧密而且逐层递进。其中,《必修一》中的运动、相互作用以及牛顿运动定律是整个高中阶段物理学科的基础;《必修二》中的抛体运动和圆周运动是两个曲线运动典型的物理模型,对它们的分析均用到了《必修一》的牛顿定律、运动学观点。之后会出现高中物理解决问题的第二个观点——能量。再加上《选修一》中的动量观点,构成高中物理解决力学问题的三大核心观点。这三个解决力学问题的观点也会贯穿到电学和电磁感应问题。

高中物理学习的准备

高中物理关键能力包括:理解能力、推理能力、分析综合能力、运用数学知识解决物

理问题的能力、实验能力。

理解能力体现在对物理基本概念与规律的深度理解,单纯的记忆是不能解决实际问题的。例如:在楞次定律中提到的“感应电流产生的磁场总是阻碍引起感应电流的磁通量的变化”。同学们可以思考一下,为什么这里用“阻碍”,能否换成“阻止”?相近文字表述的区别可以帮助我们更加深刻地理解概念的本质,只有一个个字地去辨析,才能将每个字都理解到位,从而领会概念的本质。

推理能力和分析综合能力体现在根据物理情境创建物理模型并进行推理论证,经过深层次的逻辑推理解决问题。例如碰撞问题,在实际生活中我们会遇到各种各样的碰撞实例,由于问题涉及因素繁多,高中阶段是无法完全分析的。这就需要提炼物理模型,在实际问题中忽略次要因素,突出主要因素,创建碰撞模型,再结合具体物理情境和碰撞规律解决这些综合问题。

高中物理运用数学知识解决物理问题的能力也是高中物理的关键能力之一。其中对以下四方面数学知识的要求比较高。1.初中函数知识;2.方程的求解;3.三角函数的简单运用;4.平面几何。

高中物理学习建议——多思考、多交流、多总结

1.多思考。独立思考是学习物理的必要条件。我们分析问题的思路是一步一步进阶的,思考的过程也要一步一步训练。很多同学一听就

会,一做就废,就是因为没有自己的分析思考的过程。建议同学们在高中物理学习中独立行走,大胆去想,即便思路有错误,也要知道自己究竟错在哪里。

2.多交流。通过讲解可以判断我们的思考过程是不是正确,逻辑够不够严密,语言表达是否清晰,并且通过讲解自己能够更好地梳理知识脉络,形成自己的思维框架,它是一个从输入到输出的过程,也是最高效的学习方法。同时给同伴讲题的过程中,同伴也会向你提出问题,你会从对方提出的问题中发现自己以前忽略的一些知识盲点,让自己对这个知识点有更加完整的认识。

3.多总结。公式、定理适用条件的总结,书写规范的总结可以有效帮助我们更好地学习物理。在总结时,同学们要特别留意公式中涉及的字母含义是什么,定理、定律在使用过程中有没有限定的条件。例如:我们在学习万有引力的时候,很多同学喜欢这个口诀:“高轨,低速,长周期”,但是忽略了口诀的适用条件。它仅适用于围绕同一中心天体、在万有引力作用下运动的物体,而在比较随地球一起运动的物体与同步卫星的线速度、角速度、向心加速度时,由于地面上的物体不仅受引力还受支持力,所以这个口诀是不适用的。

规范书写也是容易被同学们忽视的一项。规范书写解题过程是对逻辑思维的训练,思路越清晰,过程才会越严谨。希望同学们准备一个错题本。错题的梳理分为两类,一个是对易混、易错知识点的辨析,另一个是综合问题解答过程和书写规范的总结。

以言传情 以身教行

刘脉

随着孩子年龄的增长,他们的自我意识正一步步增强,内心希望得到别人的认可、理解和尊重。而我在和家长沟通中发现,家长们有一个巨大的教育困惑——为什么孩子随着年龄的增大,越来越难以控制,越来越难以管理?

对高中生而言,已经基本形成了人生观、价值观,但很多家长没有看到孩子的成长,依旧对孩子加以约束,在交流和行为方面影响孩子的发展。其实,很多孩子已经超越了简单的叛逆,特别是升入高中后,在自我意识、情绪管理、人际交往、升学择业等问题上,家长要给予孩子更多的关心、理解和尊重,最直接、最快捷的方式便是家长以身作则、言传身教。

言传——开出有声之花

家长们通常认为,教育孩子只有在他做错事情的时候说教更加有效。其实不然。要想取得更好的教育效果,应该是在孩子做对事情的时候去肯定,给予他正面的帮助和鼓励,让孩子认识到“何事为对”的同时,也感受“做对事”的快乐。

1.不要盲目下定义

家长在和孩子的交流沟通中,要避免给孩子“戴帽子”和“下定义”的行为。当我们发现孩子在学习和生活中犯错误时,应该站在客观的角度跟孩子一起分析,找出原因并解开问题的答案。

2.营造宽松愉悦的氛围

孩子就像是一棵树木,而家庭教育是培养这颗树木成长的土壤。在这片土壤中,若想让树木抽枝开花,就要营造宽松愉悦的氛围。建议家长要在和谐的氛围中不断激发孩子的

能量和激情,而非盯着孩子的缺点一直不放,不断纠正,这样不但不能激励孩子,反而容易出现适得其反的结果。

身教——展现有形之举

在陪伴着孩子成长的过程中,父母是孩子的榜样。父母的一举一动都会在不经意间影响到孩子。家长要以自身的内驱力,指引自己的行为,身体力行地影响孩子。

1.点滴行为皆影响

在家庭中,家长的行为举止会时时刻刻影响着孩子的成长和变化。比如,家长可以利用周末时间和孩子共同制作美食,在让孩子感受到父母的艰辛和不易的同时,也密切了亲子关系。

2.换位思考重理解

孩子的健康成长离不开家长正确三观的影响。对于高中的学生来说,他们的价值观、世界观已经逐步形成。在这个过程中,家长过度的保护会让孩子的受挫能力降低。因此建议家长让孩子学会换位思考,最为直接的办法就是带孩子深入自己的工作环境,了解家长的工作内容,让孩子直观感受父母对待工作的态度。孩子只有对父母的不懈努力有了切身感悟,才能更好地消除叛逆,形成友好的亲子关系。

孩子的成长是一个不可逆的过程,作为孩子的养育者,父母在极尽所能培养孩子的同时,往往忽视了自身榜样的力量。父母做到以言传情,以身教行,孩子也会在耳濡目染中不断模仿父母,形成正确的人生观和价值观,受益一生。

(作者系天津市实验中学滨海学校教师。)