



妈妈带孩子殚精竭虑,为何孩子长大后,却最先与妈妈对抗? 尊重个人边界 调整沟通方式



尊重边界,调整方式 卓文 绘

● 在很多家庭中,孩子从小到大的主要抚养人是妈妈,从生活起居到辅导学习,妈妈对孩子的照顾可谓殚精竭虑。可随着孩子的成长,最先“对抗”的也是妈妈,孩子的不回应、反着干,甚至言辞激烈地顶撞,都会让妈妈既伤心又困惑……

讲述:孩子天天对着干,让我不知所措

周女士最近一年来跟女儿小菁的关系越来越差。一开始,小菁只是在家里话少了,不愿意跟父母过多交流;慢慢地,只要周女士对小菁说话多了点,小菁

就表现得耐烦;到后来,小菁开始跟周女士唱反调,基本听不进建议。

小菁现在的表现让周女士感觉很伤心。她说:孩子从小是我一手带大的,孩子小时候特别依赖我,对我非常信任,别人都羡慕我们家的亲子关系。

可没想到,小菁上中学后脾气变了,不再缠着我这说那,现在回家后的大部分时间都是把自己关在屋里。我问她话却很少得到回应,问得多了,她就把我往屋外面推。我觉得可能是她现在面临中考,学习压力太大造成的。但是我越体谅她,

她的脾气越大。“别问了”“别盯着我”“别管我”这几句话成了现在她对我说得最多的话。为什么我对孩子无微不至,付出很多,孩子却最先与我对抗呢?我百思不得其解。

建议:平静沟通,减少情绪化表达

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云老师说,对孩子越大越不听活的问题,要一分为二地看。一是孩子的自我意识增强了,有能力表达自我想法。二是哪一位家长管得多,越容易在沟通上出现问题,这是孩子对关系亲密的抚养人的一种较量,需要双方共同探索、磨合更加适合的沟通与交往方式。

李雪云老师建议,首先,随着孩子年龄的增长,对边界感的需求也逐渐增强,家长要多了解

孩子思考方式的变化,减少对孩子日常生活的照料。家长跟孩子保持合适的距离,是保证正常沟通的前提。其次,家长跟孩子对话交流要减少说教。特别是一手带大孩子的妈妈,总会不由自主跟孩子说“累”,甚至卖惨,这些都是对孩子的精神和道德绑架。改变跟孩子的沟通方式,家长必须停止这种表功式的对话,态度平和地接受孩子的意愿表达,给孩子留出足够的时间来表达自己的想法。最后要提醒家长的是,孩子的种种言行表现都是家长教育的映射。在日常的潜移默化中,孩子会隐性习得家长的思维方式、处事方法。因此建议家长要时刻注意自己的言行,不但要了解孩子当下的想法和遇到的困难,而且要给孩子做好榜样,做出正确引导,跟孩子共同成长。

文 贾林娜

夯实基础 凝练方法 归纳错因 高三化学备考复习指导



天津市第四十二中学 刘媛

近几年,化学学科高考命题更加注重选取化学在材料、环境、能源等领域的重要应用为情境载体,来考查考生的必备知识和关键能力。在现阶段,同学们该如何理解化学新高考的内核,更高效地复习呢?

一、夯实基础,构建体系

高三第一轮复习是历时最长、内容最全面系统的一次复习,目的是突出重点、扫除盲点、加强弱点。

纵观整个高中化学,知识点是比较繁杂的,根据现在新课标的编排体系,我们对同一个知识点的很多认识并不是集中的,而是螺旋式上升的,一个知识点的学习贯穿在不同的时期,高一必修学,高二选修也学,因此一轮复习要做的就是整理归纳,建立起知识组块,将散乱的知识串成线连成面,最终实现基础知识的体系化。

比如:电化学的两个基本模型原电池和电解池的本质就是运用了高一学过的氧化还原反应的基本原理。我们需要先厘清氧化还原的四要素基本概念,再运用类比的方法将基本概念代入到两个装置中,区分相似问题的不同与联系,最终脑海中形成原电池与电解池的两个基本模型。

再如元素化合物的种类性

质很多、涉及面广,很多同学死记硬背却效果不佳。如果我能用“价态观”和“物质分类观”这两个大概念进行引领从而展开一场“头脑风暴”的联想就会事半功倍。例如二氧化硫属于酸性氧化物,那么其具备酸性氧化物的通性;硫元素+4价的特点又决定了其具有较强的还原性和一定的氧化性。通过这样复习,同学们就可以将散乱的七八条性质整合为两大类,变死记硬背为理解性记忆。

二、凝练方法,提升能力

经过一轮复习后,很多学校会开展一些典型专题的深化复习。此阶段是高考高频考点的综合呈现,也是我们将必备知识转化为关键能力的黄金时期,因此建议同学们重视归纳各个题型的特点和解法规律,建立良好的解题习惯,学会用化学思维、化学用语来规范作答解决问题。

比如有机合成是有机化学中的难点,纵使合成物质千变万化,但解题的思路无非是先对比原料和目标产物,观察碳骨架和官能团的差异,再选择“正推”或“逆推”的方法,过程中注意反应条件和引入官能团的先后顺序即可。

此外,近几年的高考试题文字量和信息量越来越大,对学生信息获取与加工能力的要求逐渐提高。专题阶段可以加强对审题能力的训练,在阅读题目时养成圈画重要信息的习惯。我们可以将关键物质、用量、现象、资料提示等进行标记,以便在解决问题时快速精准地找到有用信息提高解题效率。

在对化学知识充分理解运用娴熟之后,规范输出也是取得高分的关键所在。同学们在考试中一定出现过“会而不对”的情况,一部分原因是答题规范意识不足,例如同学们需要明确区分“电子式”“电子排布式”“电子排布图”“原子结构示意图”这样简单却易混淆的提问方式,提高化学用语的准确性,克服答非所问现象。

三、稳定情绪,回归基础

在冲刺阶段,同学们不适合再增加复习难度与做题数量。首先一定要做到回归课本重读教材。教材是知识的重要载体,也是高考命题素材的主要来源。读教材时要以研究的视角和态度,深入挖掘知识条目的内涵,联想知识点在考题中的呈现方式有哪些。

此外,还需要梳理教材边角知识,如“思考与讨论”“问题探究”栏目等,对插图附表也要关注,因为这些都可能成为高考出题的背景材料。其次不可盲目刷难题、怪题,此时同学们可以通过重做高考真题的方式来体会高考方向。对于平时练习、模拟中出现的典型错误集中归纳整理,建立自己的“错题集”进行二次研读。二次研读的目的是找准错误归因,有时反复出错的原因不是熟练度不够,也不是做题少,而是基础概念的遗忘或混淆造成的。比如对水的电离程度进行比较时,有些同学只根据溶液的酸碱性进行判断却忘记了溶质类型差异带来的本质影响,此时不如回到教材相关章节“水的电离”与“盐类的水解”去探寻答案。

(刘媛,天津市第四十二中学化学学科组长,中学高级教师,曾获得河西区五一劳动奖章、河西区百名优秀班主任等荣誉称号。)

如何做好小升初过渡规划

刘峥

从小学到初中,孩子无论是从心理还是生理都会发生巨大的变化,而教育教学方式也相应地会发生很大的改变。对现在六年级的孩子来说,现在正处在小升初的过渡衔接阶段,要着手为升入初中做好准备。那么,家长需要帮助孩子做哪些规划和调整呢?

一、生活上的调整

上初中后学习时间延长,作业量加大。在生活作息方面,要比小学阶段紧张得多,对六年级的学生来说,要提前几个月开始进行调整,比如晚10点睡觉,早7点左右起床,逐步适应升入初中以后的节奏,防止一开始无法适应,措手不及。与此同时,建议孩子要加强体育锻炼,如每天跳绳、跑步、做简单球类运动等,既可锻炼身体、磨练意志,也是将来释放学习压力的一个科学的方式。

二、学习习惯上的调整

1. 课前预习。因为难度的增加和课堂进度的加快,养成预习习惯在初中显得尤为重要,有的放矢地听课,有益于听课效率的提高。

2. 养成课堂上记笔记的习惯。关于记笔记,每个老师的风格不同,有的老师会停下来直接提醒,有的老师会有自己的方式。如重复、放慢语速或者强调等,此外,不仅老师要求记录的,自己在听课中认为重要的内容也要去记录下来。

3. 课后作业的习惯。首先,提倡先复习后作业,有的同学左边放着书和笔记本,右边放着学习资料,一边做,一边翻书,这样既不利于巩固知识,又不高效。正确的做法应该是先复习书和笔记上知识点,然后

合上书本再去写作业。这样做的好处是在做作业的过程中再次理解知识,熟悉知识,应用知识。其次提倡在做题的过程中留下做题的痕迹,圈点勾划关键词,养成认真细致的审题习惯和思维模式。

三、学习能力的养成

1. 时间管理的能力。制定计划并且有力地执行,便是提高效率,增强时间管理能力的一种有效方式。

2. 自学能力。建议家长可以从孩子感兴趣的某一科目或某一点出发,从小进行有意识的培养,比如,如果孩子对科学感兴趣,那么可以给他买科普类的书籍,陪他一起阅读、学习、探讨,或鼓励孩子做个实验,到大自然进行观察,跟孩子一起思考、总结分享各自的观点,慢慢地孩子自主学习,自主探究的意识就会增强。

3. 专注能力。在家学习时,可以罗列当天所有学习任务,先预估作业完成时间,尽量排除一切干扰因素去完成;如果孩子能提早完成学习,允许他自由安排时间,这样孩子的专注力和自主性就会越来越强。

四、心理上的过渡

家长首先要对于孩子进行心理辅导,这个阶段的孩子自尊心增强,顺利时盲目自满,遇挫折时盲目自卑,需要家长及时进行沟通和心理的疏导。其次是注意青春期的教育,青春期的孩子好奇心强,探究欲强,家长要适时对孩子进行人际关系的教育。再次是多关注孩子的情绪,多关注孩子的感受而非成绩。

(作者系天津市汇文中学初中教师。)