

如何与青春期的孩子沟通?许多家长备感困惑。由此,我市几位从事心理咨询的专业教师建议——

用爱和智慧陪孩子走过青春期

最近,湖南省沅江市沅湖山镇发生的“小学生持刀弑母案”受到读者广泛关注,许多家长感到震惊和痛心。12岁少年,连砍20余刀,杀死34岁亲生母亲。孩子为什么对母亲如此仇恨?家长要如何管教青春期的孩子?与孩子沟通时,家长要注意什么?12月16日,记者采访了市几位从事心理咨询的专业教师。

家长暴力管教易激发孩子仇恨心理

“12岁少年亲手杀死了自己的母亲,这孩子不只是愤怒,更是仇恨。”平顶山学院心理咨询中心主任、平顶山市12355青少年心理健康服务中心主任赵迎春痛心地说,这孩子的仇恨不是来自于前置事件(抽烟被打),而是家长长期以来的暴力管教。“母亲管教孩子的手段是残暴的,这种暴力管教行为在孩子心中烙下了仇恨,最终导致了悲剧的发生。”

市二高副校长、国家高级家庭教育指导师李宏照表示,孩子持刀弑母的案例已非个案了,此前也出现过多例。“如果父母经常打孩子,孩子很容易有暴力倾向。孩子如果长期置身暴力环境,就有可能以暴制暴。”

市育幼幼儿园园长、国家二级心理咨询师岳瑞平说:“在这个事件的报道中,有很多细节值得我们注意,比如这个孩子很小的时候,母亲外出打工,教育缺失,良好的亲子关系没有建立起来。到孩子青春期时,家长会很难和孩子沟通感情,如果家长再使用打骂、讽刺等不当管教,只会让孩子把对爱的渴望转向外界,要么结交不如自己的朋友,要么在网络虚拟世界里寻找自我……就这样,孩子慢慢变成成人眼中的坏孩子。”

“家长往往打着爱的名义打骂孩子,孩子小时候没办法反抗,长大了就会依样还给大家。所以,家庭教育非常重要。”李宏照说,如果把一个孩子比作小树,家庭教育滋养的是“根”。根深才能叶茂,如果家庭教育欠缺,那么孩子就很难茁壮成长。

青春期的孩子为何不愿和父母沟通

“这个事件让我们迫切地感受到,孩子处于青春期时,家长与孩子间的交流沟通太重要了!如果沟通不好,不仅事关孩子的健康成长,甚至会导致悲剧的发生。”赵迎春不无担忧地说。

很多青春期的孩子不愿意和家长沟通,这是为什么呢?赵迎春说,青少年心理教育专家陈一筠教授曾经谈过这个话题,概括了几个理由:

一、父母不关心孩子内心的想法。孩子认为爸爸妈妈不了解自己真正在想什么,总要自己顺着他们指好的路走。孩子会说:“我不是躯壳,我有灵魂,我也有我的思想,我有大脑,我也会自己思考。”

二、似乎只有大人的事儿才是最重要的。孩子会说:“爸爸妈妈对我的事情总是不以为然,好像只有他们的事情才是最重要的,我们这些‘小孩子’的事都不值得一提。所以,现在我有烦恼根本就不和他们说,反正说了也没用,他们也不会重视我,也不会安慰,有时候甚至还会笑话。”

三、家长对孩子提各种要求,自己却做不到。父母要求孩子做到的事情自己却做不到,孩子指出父母的错误那就是顶嘴,而父母用吼叫的口气来教训孩子就是循循善诱。

四、没有耐心倾听孩子的真实想法。孩子根本没有办法和爸爸妈妈说话,因为父母总认为他们的意见很荒谬,是狡辩、找借口,许多事情他们根本不征求孩子的意见,也从来不愿听孩子的解释。

五、跟孩子“聊天”,话题只有学习。在孩子看来,父母每天在说说得最多的话,总是要把学习搞好,总是爱问孩子的作业、学习、成绩等,孩子感到很厌烦,总感觉和爸妈话不投机。

“相信这些情况在很多家庭都出现过,作为父母要懂得与孩子沟通的方法和技巧,切忌一味要求和命令。”赵迎春说,“家长要弄明白孩子真正需要什么,而不

是你以为给什么好就给什么。”李宏照提出,家长要了解不同年龄段孩子的心理,还要按照孩子的个性特点给予正向引导,孩子才会愿意和家长沟通。

与孩子有效沟通,家长需要不断学习

与孩子沟通不畅时,作为父母,应该如何改善自己的做法,才能更好地教育孩子呢?结合中国人民公安大学李玫瑰教授的提议,赵迎春等老师建议家长格外注意以下几点——

要改变教育模式。孩子小时候,家长可以敦促孩子快点写作业。孩子长大后,家长就要告诉孩子:你现在长大了,有一些事情要自己做,需要帮助时你就说话,你如果不说我的话,我不管,你要自己管自己。家长则要暗中盯着孩子的一举一动,只是表面上开始放手。

把孩子当作同事一样尊重对待。孩子进入青春期,独立意识更强,需要有一个独立的心理空间。家长要尊重孩子,不要动涉及他隐私的东西。

让孩子参与家庭大事。孩子走向工作单位后,往往先做领导的助手,所以一定要有动手能力。作为家长,如果家中老人病了,周一到周五你照顾,周六、周日可以让孩子照顾,这样你老了也会照顾你。

从孩子的态度中发现自己教育方式上的问题。当孩子对你不尊重的时候,你一定有不自重的表现。有的家长爱孩子没有节制,他今天对你不尊重,明天出去就会对老者也尊重。在家里你要让他明白,让他先反省自己,然后再告诉他。

关注孩子好朋友及其相关家庭背景,让孩子结交良师益友。关注孩子的兴趣爱好,尽可能与他有共同话题。

给孩子信任,减少不必要的唠叨

孩子青春期时,家长一定要注意,不

要唠叨!你的唠叨只会让他离你越来越远,话要说,一两句足够了。

为孩子的善良、成功、负责表现出骄傲。家长夸孩子不要只以学习好作为评判标准,而是看孩子是否懂事、有爱心等。在孩子主动照顾生病的家人、关心同学等事情上,要肯定孩子。

“有太多的人只学会了‘说话’,没有学会‘沟通’。当孩子发生矛盾冲突时,只会吵、骂、打,用语言暴力甚至行为暴力解决,轻者影响了亲子间的亲密关系,重者酿成悲剧。”赵迎春说,沟通非常奇妙,它可以激化对话双方的冲突,也可以解决冲突甚至避免冲突。但是,很多家长在和孩子沟通时,都只是在表达自己的情绪,而不是在解决问题。如何同与自己意见冲突的孩子沟通,并不是一件容易的事情,需要家长不断学习。

“临床心理学博士卢森堡写的一本书《非暴力沟通》里,提到‘非暴力沟通’这一方式。‘非暴力沟通’是一种爱的语言,它可以使冲突双方的沟通更加和睦,不必压抑,也不必动怒,就能轻松解决问题。学会了它,我们会发现,生活上很多冲突中的沟通难题,都可以用非暴力沟通的话术技巧来拆解。”赵迎春说,这种沟通的方式很简单,“你只需要一个简单的公式:只说现象不作评论+表达感受+表达需求,就可以了。”

在青少年心理健康服务中心做志愿者时,赵迎春经常遇到家长反映和孩子无法沟通的问题,比如一位母亲看到孩子拿着手机玩游戏,就气不打一处来:“你就会玩手机,看看人家xxx,再看看你。看!看!看!看瞎你的眼。再这样下去,你就配做一个乞丐,还能干啥……”此时此刻,这位母亲表达的只是自己的愤怒和不满情绪,而非建设性的表达。用非暴力语言沟通的方式是这样的:(现象)孩子,你一直看手机,眼睛累不累呀?(感受)妈妈很心疼,怕你眼睛受不了。(需要)先休息一下好吗?这样,孩子就容易接受。”赵迎春说。

(本报记者 邢晓蕊)

学生上课如同『上班』

平顶山职业技术学院加强校企合作力度

本报讯(记者邢晓蕊 通讯员张童)学生上课如同“上班”,边做项目边学习,还可以拿到薪酬,这是平顶山职业技术学院探索校企深度融合育人模式带来的变化。

12月13日上午,平顶山职业技术学院计算机系2018级网络营销专业学生高孟娟、方铭等同学正在电脑上飞快地“码字”。“我们负责给一家自媒体供稿,每天都要选稿、写稿、改稿。近一个月来,我觉得自己得到了很大锻炼。”高孟娟细声细语地说,通过这种“实战”操作,她不仅对自媒体运营有了更多了解,而且锻炼了打字速度,提高了写作水平,还得到了几百元的薪酬。

近年来,该院尝试与企业深度融合的职业教育模式,把企业“搬进”校园,校企共建实训基地,校企共同设计实践教学方案,开发实践教学项目,企业导师和学校教师共同实施实践教学,企业把真实任务放到学校完成。这样一来,学生上课如同上班,学习与实训紧密结合,有利于培养专业技能过硬的学生,满足用人单位的人才需求。

“我们与学院计算机系合作,共建了6个实训室,筹建了一个项目实训室。我们把公司的项目拿到学校来做,师生共同参与,在真实的工作环境中让学生提前进入职场,积累真实的工作经验,培养职业素养。学生毕业后,能很好地融入职场,实现高效就业。”北京打造前程互联网教育科技有限公司平顶山分公司总经理杨恒说。

李梦佳是该学院美术系2015级平面设计专业学生,她目前和一些同学参与了一个移动APP项目。“我和同学合作设计了一个关爱流浪宠物的APP,在做项目的过程中,我掌握了很多软件的使用方法,对APP的界面设计、色彩、排版等有了更多了解。通过这样的‘实战’锻炼,我发现自己的专业知识还有很大欠缺,就自觉加强了学习,希望将来能更好地胜任工作。”李梦佳直言。

“我们美术系和北京达内时代科技集团合作,开办了特色班,让学生利用课余时间参与到企业项目中去,深化专业知识学习,锻炼自己过硬的专业技能。”该院美术系主任轩一心说。“我们将项目进行拆分,交给不同的学生完成。学生在完成项目的过程中学习相应的专业知识,他们学得更有兴趣,效率也更高。”北京达内时代科技集团负责专业教学的老师张雷说。

今年秋季,该学院教育系与武汉童格文化有限公司合作开办学前教育(国学方向)专业,共招收两个班88名学生。“我们的专业更接地气,比如在教授中国艺术时,让学生在实践了解中国传统文,带领学生利用二十四节气进行幼儿园环境创设,在边做边学中掌握剪纸、茶艺等知识。”该院教育系副主任杨琪说,在和企业合作的同时,老师们也会定期到企业培训,掌握最新的行业动态,以便给学生最实用的专业知识。

“12月4日,我带一名老师和两名学生到武汉参加了童格文化有限公司举办的幼儿园教师基本功大赛,全国300多家幼儿园的教师参加,我们的老师和学生现场观摩并且登台展示才艺,这对他们来说是一个很好的学习机会。”该院教育系主任宋新宇说,通过和企业合作共建实训室,为学生营造出逼真的实训环境,让学生在边学边做,在实践中学到了扎实的专业知识。此外,学生还可以利用假期到企业直属幼儿园实训,学生所学知识在实践中得以运用,他们对学习更有兴趣。

该院相关负责人说,构建校企深度融合的育人模式,不仅把企业“搬进”学校,更重要的是把企业实际案例引入到教学中,让教师和学生同时得到锻炼,从而培养出更多“双证”(教师资格证和职业资格证书)教师和“双证”(毕业证和职业资格证书)学生,让学生同时学“做人”和“做职业人”,将来走向职场后就更易站稳脚跟。

良好的行为习惯养成比知识的获得更重要

——省骨干教师李玉丽谈幼儿教育

孩子在幼儿园学什么?怎么学?这是广大家长最为关心的问题。尤其是在杜绝幼儿园小学化的当下,一些家长认为“幼儿园什么都不教”,对幼儿园的教育充满质疑,透着隐隐的不满情绪。幼儿园到底教什么?家长在幼儿教育中都存在哪些误区?如何正确地爱孩子?近日,在给孩子举办讲座时,河南省骨干教师、河南省名师培育对象、市育新幼儿园名师李玉丽给出了答案。

幼儿时期是培养良好行为习惯的关键期

“幼儿时期是培养良好行为习惯的关键期,幼儿良好的行为习惯养成比知识的获得更重要。”李玉丽直言。

她说,在幼儿园的一日生活中,老师会着重培养孩子养成良好的生活、卫生习惯,如饭后便后要洗手、吃饭时细嚼慢咽、不挑食等;培养幼儿的生活自理能力,通过吃噶拉撒睡,教孩子学会穿脱衣服鞋袜、扣纽扣、整理物品等;给孩子做事的机会,培养其独立性、自信心;鼓励孩子自己的事情自己做,培养其独立意识。

培养幼儿良好的学习习惯,如认真倾听、善于表达、学会思考等,尤其会在各种活动中培养孩子良好的专注力。具体做法有很多,比如教师会通过区域活动、主题探究活动等,让孩子认真投入地去做事,并要求孩子做完一件事情再去

做另一件;在搭建积木、折纸、泥塑等游戏当中,培养孩子的专注力。培养孩子与人交往的能力,比如规则意识、合作能力等,都是在幼儿园的各项活动中慢慢渗透,并通过长期坚持,让孩子养成的。

家长要给孩子高质量的陪伴

当今的年轻家长都非常重视孩子的教育,但是也存在不少误区。“家长总爱拿自己的孩子和别人的孩子比,其实每个孩子都有自己的长处,要相信你的孩子是优秀的。”李玉丽说。

给予孩子高质量的陪伴,是李玉丽给家长们的建议。她说:“孩子在6岁以前,家长一定要抽出时间多陪伴,不管你是忙于赚钱还是忙于工作,不管你是作为父亲还是作为母亲,所有的理由都不是借口。因为6岁以后,孩子会有自己的玩

伴和社交圈子,和父母的关系就没有6岁以前那么亲密了。因此,家长要多抽时间带孩子出去走走,拓宽视野,增长见识。”

家长如何给予孩子高质量陪伴呢?李玉丽建议,家长可以定期带着孩子出去旅行,远近皆宜,让孩子在旅途中增长见识,同时增进亲子间的互动;跟孩子一起做一些科学小实验,让孩子对科学知识产生好奇与兴趣;给孩子讲故事,通过亲子阅读,启蒙孩子的心智;带孩子参观科技馆、博物馆,看电影、听音乐会等,让孩子从小有机会接触到人类各种文明发展的产物,得到良好熏陶。

“充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶冶、健康的躯体等,是孩子拥有健康心理的基本条件。家长如果过于重视知识的学习,而忽视孩子的品德教育、心理健康、兴趣爱好等,那样只会让孩子过早对学习产生抵触情绪。”李玉丽提醒说,孩子在心灵成长过程中,需要父母给予信任、信心和耐心,对孩子提出的要求选择接纳而不是放纵,关注当下,不要让未来左右当下,要让当下影响未来。

榜样示范、正向引导是教育良方

李玉丽说,家长是孩子的第一位老师,家长要做孩子行为的榜样,在日常小事中给孩子做好示范,从不闯红灯、不随地吐痰等小事做起,培养孩子的良好习惯、公德意识,让孩子健康成长。

“我们家长在教育孩子时无外乎两种方法:一是正向手段,表扬、鼓励、赞美、夸奖、欣赏、肯定等;二是负向手段,批评、挖苦、指责、挑剔、惩罚等,在教育孩子时两种手段共用,但要有侧重,正向手段要多于80%,负向手段少于20%。为什么呢?原因是正向手段符合人的天性。心理学家曾这样说过:表扬、鼓励和赞美对于孩子就相当于阳光对植物,是非常重要的。”李玉丽说,负向教育、包办代替、急于求成是教育的大忌,所以家长们

在教育孩子时要正向教育,科学引导,激发孩子的潜能,培养孩子讲礼貌、察言观色、待人接物的能力,让孩子拥有良好的道德和健康的心理品质以及高情商,长大后成为积极健康、快乐成功的人。(本报记者 邢晓蕊)

朗诵大赛让思政课堂“活”起来

平顶山学院马克思主义学院不断创新教学方式

本报讯(记者邢晓蕊 通讯员孟文)“他们用枪杆作笔,写下一个崭新的中国,他们以热血为色,描绘一个青春的中国……”激昂的朗诵声久久回荡,激动人心。这激情的一幕就发生在平顶山学院大学生思想政治理论课学习成果展示暨“学习贯彻十九大精神,坚定‘四个自信’”朗诵大赛的决赛现场。

近日,平顶山学院大学生思想政治理论课学习成果展示暨“学习贯彻十九大精神,坚定‘四个自信’”朗诵大赛决赛在该学院图书馆演播厅举行。经过层层选拔,共有20支队伍进入决赛环节。参赛选手紧紧围绕“学习贯彻十九大精神,坚定‘四个自信’”这一主题,声情并茂地表达了他们对祖国的热爱与忠诚,以及为国家的繁荣富强而努力奋斗、建功立业的决心。参赛选手充分展现了大学生的理论素养和精神风貌,赢得了阵阵掌声。

“在舞台上,我们表达了心中对祖国深深的热爱之情,这堂思政课程形式很新颖。”参赛选手吴嘉丽刚走下朗诵舞台激动地说。

为提升思想政治理论课教学效果,平顶山学院马克思主义学院不断创新教学方式,通过建立思政课教学基地、举办思想政治课学生艺术作品展、参观革命纪念馆等形式多样的实践教学法,将实践教学与理论教学相结合,真正把思政理论课建设成为深受广大学生喜爱、使他们终身受益的课程。



丰富校园文化

12月11日,同学们在宝丰县第二高级中学校园书画展现场欣赏国画作品。

为丰富师生文化生活,宝丰县第二高级中学于当日启动了为期一周的校园书画展活动。本次书画展以廉政教育为主题,共展出由师生自主创作的书画作品100余幅,涵盖了国画、书法、简笔画

等多种艺术形式。参展作品内容丰富多样,紧贴校园生活,用生动的笔触和鲜明的色彩引导学生从小树立廉洁自律意识,扣好人生第一粒扣子。

(本报记者 王尧 摄)

平顶山市第二中学:红歌嘹亮凝聚校园正能量

本报讯 红歌嘹亮响彻天空,爱国热情洒满校园。12月16日下午,平顶山学院第二中学唱响主旋律红歌比赛在学校操场举行,同学们用嘹亮的歌声,展示他们朝气蓬勃的精神面貌和对祖国的热爱之情。

为进一步宣传十九大精神,纪念“一二九”运动83周年,丰富校园文化生活,激发学生爱国热情,增强班级凝聚力,市二中举办了此次合唱比赛。师生们用嘹亮的歌声诠释爱党爱国情怀,纪念“一二九”运动,凝聚校园正能量。

此次比赛由该校团委组织,11月20日下发比赛通知,并于当日成立比赛组委会,该校校长朱亚军担任组长。除了高三年级学生外,该校高一、高二32个班的2000多名师生全部参与到此次比赛中。

每一个参赛代表队都精心准备,认真排练,比赛在高一(3)班《精忠报国》的歌声中拉开序幕,《龙的传人》《我的中国心》《歌唱祖国》等一首首耳熟能详的红歌回荡在校园,催人奋进,鼓舞人心。整场比赛主题鲜明,参赛代表唱出了团结、唱出了干劲、唱出了新时代学生的风采。经过激烈角逐,最终一(1)班、一(4)班、二(14)班、二(15)班分别获得一等奖。

朱亚军说,举行红歌比赛不仅仅是一种纪念、一种传

承,更是让全校师生感受到一种激情,从中汲取力量,也是对学生们发扬爱国精神、学习优良革命传统的一种鼓舞。

(耿剑文/图)



图为学校教师合唱团正在表演。

河南质量工程职业学院在多项比赛中获佳绩

本报讯 12月9日,2018“畅享杯”全国财会技能大赛(高职组)全国总决赛在江苏经贸职业技术学院落下帷幕,河南质量工程职业学院取得团体一等奖的好成绩。这也是该院在近日举办的赛事上第三次取得优异成绩。

2018“畅享杯”全国财会技能大赛由中国注册会计师协会主办,江苏经贸职业技术学院承办,大赛分设计、出纳、税务三大岗位,采用团体、封闭、限时的方式进行。共有来自全国43所高职院校的120余名选手参加。

该院经济与管理系老师高静、宋艳丽指导的会计专业郭瑞、刘毓悦、张悦3名同学经过奋勇拼搏,最终总成绩排名第六,取得团体一等奖的好成绩。

在2018年河南省智能制造职业技能大赛和2018年“厚薄杯”商业网站设计项目展示大赛河南省总决赛上,该院机电工程系2017级工业机器人技术专业3名学生分别获得个人一、二、三等奖,信息工程系代表队的作品《围城》荣获大赛一等奖。

(耿剑)