

# 帮孩子解决“伙伴危机”

家住芝罘区二马路的姜女士,她的女儿小婷是个漂亮聪明但性格比较内向的女孩,小学一直是班干部。但是进入初中后,小婷却面临一场“伙伴危机”。

小婷自以为凭着自己小学的优秀成绩,到初中后自己理所当然应该是班干部。然而,重点学校人才济济,在班干部竞选中,性格内向的小婷落选了。嫉妒扭曲了小婷原来善良、纯真的童心,怨恨与冷漠渐渐使她陷入了孤立状态,让小婷陷入了痛苦和失眠。父母在发现女儿学习成绩下降的同时也发现了她的情绪变化。

通过班主任老师,姜女士了解到全部症结。于是她立即投入了帮女儿走出“伙伴危机”的工作。她和孩子爸爸首先关注学校的每一次集体活动,鼓励女儿参加。教育女儿关心班集体和同学,

热情真诚地帮助需要帮助的同学……同学们慢慢接受了小婷,小婷也发现了同学们对自己态度的变化。

交往是少年儿童的基本需要。孩子只有与环境相互作用才能得到发展。其中,与人交往是重要的一环,对孩子个性、情绪情感、智力能力的发展都有重要作用。

其实帮孩子走出“伙伴危机”,家长的正确引导是关键。在引导中,家长应着重注意六个问题:

**第一,为孩子提供一个宽松的民主家庭氛围。**

因为这样才能培养出性格平和的孩子,孩子才能平和地与别人交往,成为同学们心目中的好伙伴。让孩子在充分善良、宽松的环境中长大,保证他健全的人格,

健康的个性品质,这是让孩子受同学欢迎的基础。

**第二,善于利用各种机会引导孩子与人交往。**

比如,去别人家做客,要教育孩子有礼貌;家里来了客人,要让孩子主动打招呼,帮助做些接待事宜;成人间谈话,如果没必要让孩子回避,可以让他们参与,并允许他们发表自己的意见,这是他们学习人际交往的极好机会。家长对孩子敢于在别人面前说出自己看法的行为应给予鼓励,对他们正确的见解应及时肯定。对孩子的一些不妥做法,如只顾自己说话,随便打断别人谈话等,要及时提醒,并在事后进行必要的教育和指导。

**第三,正确对待孩子交往中出现的冲突。**

中小学生在交往的过程中出

现一些冲突和争执是很自然的,家长不应过多干预。要尽量让孩子们自己来解决问题。通过独立解决冲突和争执,使他们学会协调、同情、忍让等处世技巧,这往往是在与成人的交往中学不到的。同时,家长要注意培养孩子化解矛盾的责任心和能力,使孩子在调解冲突的过程中学会怎样倾听对方的陈述和对方的观点,从而掌握解决问题和化解矛盾的能力,并学会判断,能够创造性地解决争端,而不是采取被动或侵犯的方式,懂得必须照顾每一方、每个人的需要,使各方都在最小矛盾的情况下和平相处。

**第四,接纳孩子的伙伴。**

家长要欢迎孩子的伙伴到家中做客。不必太在意孩子们在一起时对家中清洁与秩序的“破坏”。父母可以巧妙地抓住这一时

机培养孩子们自理的习惯和能力。给孩子们空间,允许孩子们单独在一起说“悄悄话”,进行“秘密”的小活动。

**第五,尊重孩子的交往兴趣。**

让孩子明白与同伴交往是自己的权利,处理同伴交往中出现的自己的问题也是自己的责任和义务。这是对孩子独立人格的肯定,也是培养孩子独立性的一个重要步骤。倾听孩子的理由,允许孩子自己选择朋友。

**第六,积极监控孩子的交往。**

由于孩子年龄较小,自制自控能力较低,因此积极监控孩子的交往状况、预防同伴交往带来的不良影响是必要的。父母应经常和孩子讨论择友的标准与注意事项,以促进孩子恰当选择交往的同伴。教孩子学会向同伴展示自己。



侯丁文  
年龄:5岁  
爱好:舞蹈,弹琴,朗诵  
父母祝福:希望女儿能够健康、快乐的成长!

教子心得

## 先吃奶油还是先吃蛋糕?

儿子最喜欢吃蛋糕,他最幸福的时刻就是自己或别人的生日,吃着蛋糕的时候。在吃蛋糕时,他喜欢先吃蛋糕上的奶油,不把奶油全部吃完,他是不肯吃蛋糕的。过去我们并没有感觉这有什么不妥,奶奶说孩子喜欢吃,就让他吃吧。

但不久前我参加了一个讲座,研究儿童教育心理的老师说先吃奶油的习惯会对孩子将来学习、生活、工作,产生不良的影响。

老师说:“因为奶油毕竟不多,当很快吃完再吃蛋糕时,就会感到蛋糕不如奶油好吃。而如果先吃蛋糕,感觉蛋糕还挺好吃的,再吃奶油时,奶油会更好吃。”

先吃奶油的习惯,就像有的人喜欢在上班的第一个小时里,总是把容易和喜欢做的工作先完成,而在剩下的六七个小时里,就尽量规避棘手的差事。而如果在上班第一个小时,先去解决那些麻烦的事,在剩下的时间里,其他工作会变得相对轻松。按一天工作8个小时

计算,1个小时的痛苦与7个小时的幸福,显然要比1个小时的幸福,加上7个小时的痛苦划算。

如果吃蛋糕时不把奶油一口气吃完,或者先吃蛋糕,后吃奶油,就可以享受到更甜美的滋味。这就是所谓的“推迟满足感”,它意味着不要贪图暂时的安逸,要学习设置人生快乐与痛苦的次序:先面对问题并感受痛苦,后解决问题并享受更大的快乐。要学会拥有足够的自制力,推迟满足感。

从孩子小时候吃蛋糕的先后顺序进行约束、规定和要求。孩子5岁开始,就要让他们养成先吃蛋糕,再吃奶油的习惯,从而学会自律,由此推而广之;孩子上学后,是实践“推迟满足感”的最佳时段,孩子12岁时,就可以无须父母催促,首先做完功课,再去看电视。到了15岁后,他们的实践就可以更得心应手,而且以后处理类似问题,也会形成这种习惯,树立“先吃苦,后享受”的意识。



## 心灵花园

心灵园主:吕天娇

心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

## 孩子特别懒惰怎么办?

案例:

我女儿今年17岁,上高二,特别懒惰,不想听课,好像也听不懂,就想睡觉,整天无精打采。

这孩子小时候特别调皮,体能也好,有点多动和精力过剩。像男孩习性,跳墙爬树很快,是出去玩不叫不回来那种。我就想,只要她能“安静下来”就行。平时,我脾气急,没耐心,交流少,不听话就打她。孩子从小学习不吃力,初二时,班里70多个学生,孩子还是考了十几名,现在看已经相当不错了,我不仅没有肯定孩子,还像往常一样,把孩子狠狠骂了一顿。

初中有一次考试,我嫌她史地生考试分数太低,把她按在地上打,她眼神里充满了仇恨,说你打死我吧!从那之后,我没有再打她。其实,这个孩子以前也挺爱强的。2009年夏天学韩语,天很热,很多孩子都没有坚持下来,她坚持下来了,其他两个特长生她也坚持下来了。初中三年级的时候,比较胖,1.6米140多斤,为了减肥,孩子坚持不吃饭,很饿!饿的浑身直哆嗦,晚上腿还抽筋,出虚汗,就忍着。实在忍不住了,上网玩游戏,转移注意力。现在个子挺高,看起来很苗条。至今一直在补课,顾了这头顾不上那头。好像太晚了,跟不上了,学习一点变化都没有。王老师帮帮我们吧!

王春福老师心理解析:

懒惰是一种心理上的厌倦情绪。你女儿的懒惰,可能是因为长期的超负荷,尤其是无意义感所致。你女儿从一个“精力过剩”的孩

子,到一个“特别懒惰”的孩子,其中的酸甜苦辣,可能只有她自己知道。

孩子的自我意识可能很糟糕。比如,上课听不进,听不懂,每天还要“坚持”在那里坐着。比如,至今一直在补课,就是“一点变化都没有”。长期超负荷劳动得不到回报,这种无意义感,对孩子的自信,无疑是一种最致命的摧残。再加上妈妈对孩子非打即骂,缺少最起码的心理支持,孩子的努力和坚持,从来没有得到“奖赏”,哪怕是一句赞美的话。孩子最终在“绝望”中倒下了,放弃了,应该是再正常不过了。

小孩子为什么不能“皮”呢?对妈妈而言,孩子的“皮”究竟意味着什么?为了让女儿“安静下来”,不再“多动”、“精力过剩”,妈妈拼命给孩子加压,在学习那么紧张的情况下,特长生从两个增加到了三个,妈妈这样做有失偏颇。

妈妈为什么会忽视孩子的感受?不知道孩子的感受,如何施爱,如何帮助孩子呢?

孩子的成长是一个漫长的过程,在这个过程中,从咿呀学语,到蹒跚学步,哪一步能离开妈妈的陪伴呀?在对待孩子的问题上,妈妈不应该“脾气急,没耐心,交流少,搞不好就想动武”。

孩子能考上高中,智商应该没有问题的,孩子的学习问题是非智力因素所致。人的情绪情感状态,对人的认知水平有直接影响。比如,焦虑、抑郁等负面情绪。解决了这些非智力因素,孩子的学习成绩

应该能改观。

心理咨询强调对“因”下药,知道了“病因”,基本上也就知道该怎么做了。

以下三点再强调一下:

1、主动增加成功体验,增加愉悦感。增加成功体验,可以帮助孩子找回意义感,改变孩子的自我意识,增加愉悦感,可以帮助孩子感受到生活的情趣和美好,继而有强劲的动力活下去。可以从一点一滴做起,从小事做起。

2、可做可不做的事情暂时放一放,比如,一些仅仅为了让孩子能“安静下来”的特长生。

3、让“积极关注”成为一种习惯,从学习、生活中,找到意义感、幸福感。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业资格心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一,同时担任烟台职业学院客座教授。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师交流热线:13455519982, 6219260

栏目互动邮箱:

lvtianjiao521@126.com

## 寒假体能该充电啦!

一个学期的紧张学习即将结束,寒假也随着临近,众多家长也开始为孩子寻找假期学习或是特长培训班,可是很多家长却忽视了孩子身体健康和体能的锻炼。

俗话说的好“身体是革命的本钱”,学生有了好的身

体才能更好的进行学习。为此,山东智诚体育发展有限公司联合多家合作方在寒假中举办中小学生体育系列培训。智诚体育中小学生体育培训中心本着以快乐学习掌握运动特长,增强体质、陶冶情操、提高自信心的综合培训宗旨,为广大中小學生开

办了智诚中小学篮球冬训营、羽毛球训练营、高尔夫培训班、游泳学习班和太极拳学习班等体育特长培训,为广大中小學生提供一个学习体育特长,强身健体的体育培训平台,让每位少年儿童掌握一项体育特长,健康康康地参与到学习中。