

家长课堂

如何让青少年愿意和父母交流

一般进入青春期的青少年金口难开。父母想要和这个年龄段的青少年对话往往不容易,要让他们掏心掏肺更难。

找到合适的交流时机很重要。心理学专家曾经分享过一个秘诀——在稍晚的夜间时分,青少年往往容易向父母打开心扉。

方法很简单,只要在孩子晚上走出房间休息,差不多忙完手头事情或晚上还没睡的时候,父母如把握跟他们照面、擦肩而过的时机,多说几句话,就有机会打开话匣子。

这样的对话,地点不拘,自然随性就好。合适的对话时机包括:青少年出房门后,看到父母在看电视或看书凑过来瞄一眼时;或是他们出来倒水、上厕所,在走廊或厨房偶遇时;或是经过父母的房间,探头看一下时;或是父母观察孩子应该忙得差不多了,可以关心一下孩子有没有喝水,要不要睡觉时……但是青少年如果看到父母是在低头玩手机或用电脑时,就往往不会主动打扰父母。

这样的对话,题材、时间长短也不拘,最好让孩子自己做主。毕竟,青少年多说什么话已经不容易了,更不用说他们正处在发展自主性的年龄阶段,喜欢有主导的感觉,大人此时扮演

被动的角色,反而有可能让他们愿意说更多。形式上可以是随意闲聊、讲些近期发生的生活琐事,或是正经八百地讨论什么话题。什么时候结束对话,也可以随孩子兴之所至。

要把握孩子自己上门的黄金良机。不管孩子说什么,都不要嫌烦,不要问他们到底要说什么或要求他们讲重点,因为他们在这个时候说的话,真的就是心里正想着的事情,而且也代表他们愿意付出时间与大人交流。

为什么孩子在夜间比较“好聊”?一方面,因为他们从清晨起床到上学再到课后活动或补习,已经累了一天,回家还有功课要完成。所以刚进家门的那段空闲,正是他们疲惫又有点焦虑的时候,他们也像大人刚下班时一样,想要先静一静,不喜欢一回家就被问东问西。但是到了比较晚的时刻,他们有了一定的自主时间,不会觉得父母过度叮嘱或咄咄逼人,心情会比较放松。另一方面,在夜间时刻,孩子比较容易感受到关怀与善意。

不过,父母们可能面临的挑战是到了晚上自己也有点累了,但是花点时间和精力与孩子聊天、培养亲子关系还是很值得的一件事情。

据《中国教育报》作者:龙悦

初中生如何养成好习惯

不少初一新生的家长焦虑这样一个问题:孩子在小学阶段没有养成良好的习惯,粗心、散漫、专注力差,进入初中后,孩子还有机会重塑良好的习惯吗?家长又该做些什么呢?

我们常说种一棵树最好的时间是十年前,其次是现在。培养孩子好习惯也是同样的道理,只要你肯为孩子花心思,就永远都不会晚。但是青春期的孩子,自我意识不断增强,情绪容易激动,听不进劝告。如果家长还像对待小学生一样严厉地批评说教,不但看不到效果,往往还会适得其反,激化亲子矛盾。与中学生沟通,家长需要改变心态,找准“定位”。

不当“法官”只做“律师”
看到孩子出现问题,父母不要迫不及待地下定论,而是要像“律师”对待自己的当事人一样,了解其内心需求,维护其尊严和权利。

不当“裁判”只做“队友”
在孩子努力的过程中,必然会遇到困难、挫折与失败,父母请不要“吹哨叫停”,而应该像队友一样加入战斗,和孩子一起面对。这也是我们常说的“请父母和孩子一起打败问题,而不是和问题一起打败孩子”。

不做“加法”只做“减法”
孩子经过小学六年的学习已经形成了自己的行为习惯,到了中学后,我们不能一味做“加法”,而要做“减法”,用一个好习惯取代一个不良习惯,循序渐进,不断修正。

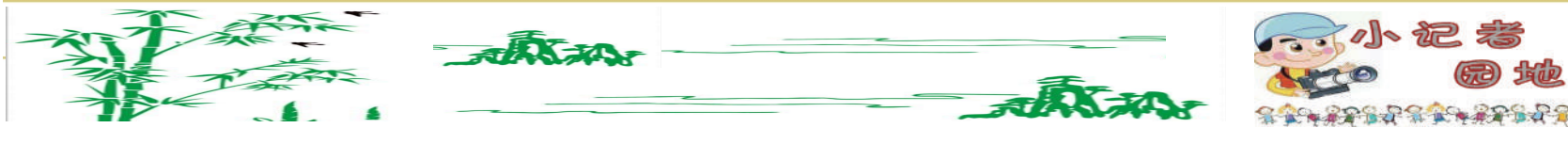
首先,要教会孩子懂得并理解规则,培养他们的敬畏之心,取代之所欲为。让孩子理解规则,是教孩子认识

世界的第一步。孩子最开始对任何事都没有敬畏之心。“君子之心,常存敬畏”。“敬”会让人有所为;“畏”会让人有所不为,进而言行有度。

其次,帮助孩子形成规划意识,并培养执行规划的能力,取代怠惰因循。古往今来,凡是卓有成就的人都会有一个共同点,那就是能把精力用在做一件事情上,专心致志,集中突破。孩子在做计划时想做的事很多,但时间有限,所以家长需要引导孩子适当舍弃,在一段时间内集中做一件事,这样才能充分利用时间,高效完成任务。

最后,引导孩子学会自省,培养反思习惯,取代好高骛远。反思可能给孩子带来新的认知,也可能带来深深的懊悔,帮助孩子全面理性地认识自己,就是教给孩子自我完善的方法。教育家赛德兹认为:一个孩子在遭遇挫折时,懂得反思自己的行为,这个孩子就掌握了一种方法,在面对今后的人生时,会变得更加睿智坚韧。父母要让孩子从一件事情的结果中进行自我反省,就要引导孩子学会预想后果,舍得让孩子承担后果,并教会孩子用平和的心态接受批评,进而实现自我成长。

好习惯的养成是循序渐进的,是在长期的反复的训练中不断趋于完善的。初一的起始阶段正是一个重塑好习惯的最佳时期,一旦养成了良好习惯,行为将固而不化,长大后便可以“正心”“养性”“成德”,成就美好人生!
据《今晚报》作者:张丹丹



金秋送爽 稻谷飘香

——《朔州日报》小记者社会实践活动走进滋润乡清河寺村



秋天是金灿灿的丰收,秋天是沉甸甸的硕果,秋天是让人满载而归的欢笑和欣喜。金秋十月,收获正浓,10月21日,《朔州日报》小记者来到朔城区滋润乡清河寺村开展“金秋送爽帮‘稻’忙”社会实践活动,让孩子们在稻花香里说丰年,充分感受“春种一粒粟,秋收万颗子”的喜悦之情;在每一次的弯腰中感受一分耕耘一分收获的真谛。

活动开始前,老师给大家讲了享誉世界的“杂交水稻之父”袁隆平爷爷的事迹。袁隆平爷爷拥有济世的朴素思想,在这种思想支撑下,50多年来,他无畏艰辛、执着追求、大胆创新、勇攀高峰,才有日后籼型杂交水稻的研制成功,实现了为我国、为世界增产粮食的美好愿望。大家聚精会神地听着、想着,对接下来的活动充满了期待。

黄澄澄的稻浪、沉甸甸的稻谷,在这个金色的季节,在微风的拂动下,像金色的海洋期待孩子们的拥抱。小记者们戴上手套,挽起袖子,卷起裤腿,闹着泥土的芬芳,开始了帮“稻”忙。尽管稻田里的泥太黏,把鞋和裤子都弄脏了,但没有一个人半途而废,真的是撸起袖子加油干。不一会儿,田埂上就铺满了大家拔起来的稻子,看着丰收的汗水也变得晶莹剔透。

拔完水稻之后,稻秆我们也不浪费。老师拿来竹竿和铁丝,把大家分成两组,我们要做稻草人,小记者们充分发挥自己的想象力和动手能力,有的从田埂上往回抱稻草,有的给稻草人编辫子,还有的合力给稻草人做身子……在大家的齐心协力下,一个戴草帽的“男稻草人”,一个扎辫子的“女稻草人”诞生了。

辛苦劳作之后,美食无疑是最好的慰藉。大家围在田间地头,手捧香喷喷的白米饭,即使没有任何的配菜,一个个都吃得狼吞虎咽。有小记者跟老师说:“老师,我今天终于体会到了‘谁知盘中餐,粒粒皆辛苦’。从今以后,我一定不会再浪费粮食了。”能让大家发出这样的感叹,老师深感欣慰。

最后,大家又来到水稻加工厂,现代化的加工作坊,从带壳的稻粒经过一系列高科技机器的加工,到一颗颗白胖胖的大米粒,让小记者们知道了我们每天吃的白米饭是怎样生产出来的。体会了原始的收稻子,参观了现代化的加工厂,让孩子们感叹科技的力量,知识的重要性,从而激发孩子们的学习兴趣。

“最好的老师是自然界的天地万物。”通过这次活动,小记者们体会到了下地劳作的辛苦,懂得了珍惜粮食,把课本知识生活化,锻炼了动手能力和实践能力,萌发了对大自然的感恩和敬畏之情。

一次有意义的活动

今天秋高气爽,阳光明媚,我们《朔州日报》小记者来到滋润乡清河寺村,开展“金秋送爽帮‘稻’忙”社会实践活动。我们来到稻田的时候,我还看到了小青蛙呢!

到了稻田里,我看到了金灿灿的稻子,心里不由地自豪起来,因为杂交水稻之父就是咱们的袁隆平爷爷,而且贾老师还问了西瓜之母是谁,我小声地嘀咕了一声:“是不是吴明珠奶奶呢?”贾老师听到之后表扬了我,我开心地笑了起来。

到了拔水稻的环节了,常老师说,一人拔十株水稻,我使劲地拔呀拔,没想到我第一株还没有拔出来的时候,别人已经拔了八株了,我只好

叫了一个帮手,帮我一起拔,终于我们的十株拔完了。老师还让我和别人一起拔,我差不多已经拔了20多株了。

我们休息了一会儿,然后又开始制作稻草人,我们做了一个女孩的稻草人,另一组做了一个男孩的稻草人,不得不说,用稻草编辫子,实在是不好编呀。编了半天,我的手都编疼了,还是编不好看,老师说就这样吧!我们跟稻草人拍完合影之后,又吃了香喷喷的白米饭,劳动了那么长时间,就算没有下饭菜也吃着很香,我真是体会到了“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。

然后我们又去了加工厂,知道了那金灿灿的水稻是怎么变成白白的大米饭。这里金灿灿的大米,你们想不想看一看、尝一尝呢?
朔城区四中五(11)班 高浩芸(本报小记者)

秋收时节收获忙

星期六,风和日丽、阳光明媚,我们《朔州日报》小记者带着满腔的好奇心,在滋润乡清河寺村参加“金秋送爽帮‘稻’忙”社会实践活动。

我们刚到清河寺村,老师就问了我们一个问题:“杂交水稻之父是谁?”同学们纷纷回答道:“袁隆平爷爷”。老师又问:“西瓜之母是谁?”这时,只有一个同学回答:“吴明珠奶奶”。老师夸那个同学真聪明。老师又给我们讲了袁隆平爷爷的故事,袁爷爷用半个世纪研究出了杂交水稻,为了不让人们饿肚子,他花费了很多的心血。这时,我们才知道杂交水稻的来之不易。之后,我们又去拔水稻,费了九牛二虎之力,拔了72株。最后,我们还吃了香喷喷的米饭。

这次活动让我受益匪浅,既知道了米饭的来之不易,还知道了农民伯伯的辛苦劳累,我们坚决不能浪费粮食,因为粮食是来之不易的。
市七小三(5)班 郝好(本报小记者)

穷尽世间理 殷殷恩师情

都说师恩如春风化雨,细细如绵,润物细无声,如夏日清风习习,丝丝凉意。可我却认为,师恩是秋雷轰鸣,震动乾坤;是冬雪飞扬,铺天盖地。

世间情千万,唯有师恩情谊不可磨灭,时时铭记。古有“溺水三千只取一瓢”,而今便是穷尽世间千万真理,殷殷不变的是师恩。

观八极而览四方,古往今来,师恩情谊始终贯穿贤士子弟的求学历程。师恩不似父爱如泰山般厚重,也不似母爱细腻微小而滋润心田,却堪比大河奔涌,振奋聋聩。熄灯后办公室亮着的灯,足球场上带响加油的身影……幕幕皆是情。

大舸中下游,两岸青山移。立三尺讲台而为国育才的辈辈燃灯者,传播优秀文化与思想,推动中华文明于历史的长河中源源流淌。

敬爱的老师,您为我们付出了太多太多。忘不了办公桌前您忙碌的身影,忘不了三尺讲台上您的谆谆教诲。您燃烧了自己,却照亮了我们前行的方向,您送走的是翱翔于天空的大雁,迎来的又是待哺的小鸟,终身为三尺讲台奉献,终身为国家奉献。

穷尽世间理,殷殷恩师情。愿所有教师都能够桃李满天下。
市第四中学初二(12)班 雷雨馨

采访老兵有感

今天,我和其他小记者们怀着激动的心情来到光荣院参加《朔州日报》小记者怀仁站组织的“情暖老兵·爱满中秋”社会实践活动。

活动中,我们先听老兵爷爷讲抗战的故事,然后我们还依次对他们进行了采访。通过采访,我们更加地了解了抗美援朝时期的残酷战争,一个个都忍不住想要对老兵爷爷表达敬意。于

是,我们怀着满满的爱国情怀,齐声唱起了国歌,还为老兵爷爷们大声朗诵了诗歌《七律·长征》。我们想用歌声告诉老兵爷爷们,志愿军战士曾经为祖国、为人民做出的牺牲和奉献,祖国不会忘记,人民不会忘记,我们新一代的少年儿童也会牢记在心。

我们要学习老兵爷爷们身上不怕困难、勇往直前的精神,努力学习,增长本领,长大后做一个对国家有用的人,用自己的力量建设更加美好的祖国。

怀仁城镇二小四(4)班 梁紫祎(本报小记者)

我和老兵爷爷的约会

今天,秋雨绵绵,阵阵寒意,仍然挡不住我激动的心情,因为我要跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师去光荣院慰问老兵爷爷。开心的我,一路上蹦蹦跳跳的,想象着见到老兵爷爷们的场景。

我们来到光荣院门口集合,很快,我的好朋友李浩宇、张宸、马彬然都来了。大树老师和喵喵老师带着我们走进会议室,一进去,就看见不少老兵爷爷。他们身穿干净整洁的军装,胸前佩戴着闪亮的勋章,这让我为之一震,我想这勋章是爷爷们付出了多少心血才换来的。

接着光荣院杨院长为我们介绍了老兵爷爷们,然后让我们坐在他们身边听老兵爷爷讲抗美援朝的故事。王爷爷说:“1967年,在打退敌人时,我的腿受了伤,被队友救起……”。听了爷爷们的

讲述,我了解到了那个战争年代的艰苦,没有足够的粮食,没有暖和的衣服,也没有先进的武器,但他们依然坚守阵地、奋勇抗敌,甚至连续七天七夜不休息,趴在冰冷的地坑里,随时做好战斗的准备,让我内心很是震撼。

到了采访环节,我问王爷爷:“您打仗途中有没有回过家?”爷爷摇了摇头。其他小记者们依次提问,爷爷们都很有耐心地回答了我们的问题。

最后,我们把礼物献给了老兵爷爷们,依依不舍地离开了光荣院。回家的路上,我想到自己现在能够身处如此和好的年代,是多么幸福啊,我一定要好好珍惜现在的美好生活。

怀仁城镇三小三(3)班 刘书宁(本报小记者)

探索水的世界

星期日的上午,阳光明媚,我们兴高采烈地跟着《朔州日报》怀仁小记者站的老师们来到怀仁第一水厂,参加“一滴水的奇妙之旅”社会实践活动。

水厂的几位叔叔犹如温暖的阳光一般,热情地接待了我们。他们放弃了星期天本该与家人团聚的时间,来给我们解说自来水的知识,真是让人感激不尽。

水是生命之源,是地球的卫士。没有水,我们就无法生存。每一滴水都来之不易,我们大家都应该保护好我们的

水资源。随后孟叔叔讲解了水厂处理工艺流程图,我们又涨知识了。接着又带着我们参观了预处理车间、自控车间、格栅配水车间、沉淀池车间……真是太有趣了。我又学到了很多知识,通过叔叔的介绍我才知道每天喝的水是从黄河引进来的,要经过许多工序才能走进千家万户,真是非常不易!因此,我们要加倍珍惜它。这次参观水厂,让我更加深刻明白了水的来之不易,“节约用水、人人有责”,让我们大家都从自身做起,一起保护水资源吧!

怀仁城镇三小二(3)班 丰锴骥(本报小记者)

遇见扎染

今天下着毛毛细雨,我早早起床,吃完饭,来到期待中的童启童童童培训中心,参加《朔州日报》小记者站组织开展的“遇见扎染·布里生花”社会实践活动。

我本以为不会迟到,可是我还是迟到了。我快步来到座位上,打开材料包,我们一起听老师讲扎染的历史和方法。按照老师的布置,就开始染了,觉得这些都不是很难,主要是做的时候太辛苦了,要么是浪费了染料,要么是扎得不好,手忙脚乱的,急出了一身汗。没办法,我又耐心地重新做起来。这回好好地研究,认真地做,很快染了起来,不一会儿,就染完了。我非常喜欢我的作品,期待干了后的样子。

市实验小学二(10)班 郭悦(本报小记者)

感恩有您

“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。”在我的记忆中有许多地方值得我留恋,但使我难忘的是老师的谆谆教诲,老师那期盼的目光,还有倾注了老师无数心血的评语。

老师,一个亲切而熟悉的词语,他代表着一束无私的火,象征着光辉的旗帜,也蕴含着永恒的爱。

在我的学习道路上,一直有一个人陪在我身边,她就是我的班主任。她为了督促我们背书,每天起得比我们早,晚上我们放学回家,老师还在熬夜为我们批改作业。天气冷了不忘叮嘱我们多穿衣服,下课玩耍时不忘提醒我们注意安全。无论什么时候,有多大困难,她都陪伴在我们左右。

漫漫求知路一望无际,我们在黑暗中摸索,是老师帮我们开启智慧的大门。时光飞逝,转眼间我从不懂事到懂事,在这里,我真心地向老师道一声:“老师,您辛苦了!”我绝不辜负您对我的期望。
市九小四(2)班 薛雨涵

常见成语辨析

成仁取义:仁:仁爱;义:正义。为了正义的事业而牺牲自己的生命。出处:《宋史·文天祥传》:“文天祥死难后,其衣带中有赞曰:‘孔曰成仁,孟曰取义,惟其义尽,所以仁至。’”近义词:杀身成仁。反义词:苟且偷生。用于人的品德行为方面的评述。一般作谓语。

成事不足,败事有余:成事:把事情办好;不足:指没有办法或力量;败事:把事情弄坏。不能把事情办好,只能把事情办坏。多指办事无能的人。出处:清·李绿园《歧路灯》一〇五回:“部里书办们,成事不足,坏事有余;胜之不武,不胜为笑。”反义词:玉成其事。例如,此人学无术,成事不足,败事有余,不

可重用。多作谓语,也作定语。

成竹在胸:成竹:现成的竹子;胸:胸怀。画竹子之前,心里就有了竹子的形象。比喻做事前早有通盘的考虑和谋划。出处:《老残游记》六回:“先生必有成竹在胸,何妨赐教一二呢?”近义词:心中有数。反义词:心中无数。例如,看他成竹在胸的样子,我们便知道这件事必定能成功。用于行为、计划方面的评述,比喻性强。多作谓语,也作定语。“成竹在胸”和“心中有数”都有“心里有底”的意思。区别在于:成竹在胸着眼于事前对问题已有全面考虑和解决办法;“心中有数”着眼于对客观情况已有所了解。
(未完待续)

