

家长课堂



孩子说谎怎么办？

“我已经写完作业了。”这是小宁经常对爸爸说的一句话，说完同往常一样把自己关在屋子里玩起了手机，可小宁爸爸上午接到老师的电话却是“小宁经常说自己的作业找不到了”。如果在以前，小宁爸爸早就控制不住脾气闯进小宁房间质问他，但一次又一次地地换回来的却是小宁对自己的疏远，甚至说谎的情况越来越严重。现在他也犯了难。

很多家长也面临着小宁爸爸这样的难题，那么父母该如何帮助孩子纠正说谎的毛病呢？

尊重孩子，相信孩子

孩子也是一个独立的个体，父母在生活中应该给予孩子充分的信任和尊重。如果父母总是怀疑自己的孩子，久而久之，孩子会因为更想取得父母信任而和父母撒谎。另外，在生活中父母还应该尊重孩子，让孩子做自己感兴趣的事情，而不是一味让孩子走自己给孩子选择的道路。父母逼迫孩子做自己不愿意做的事情，如果孩子做得不够好，也会想尽各种说辞来搪塞。

孩子在成长过程中渴望得到父母的表扬，如果父母经常夸奖自己的孩子，孩子会越来越听话，还会很自信。如果父母经常批评孩子，会让孩子变得胆怯，会因为害怕父母的责备而撒谎。多表扬、少批评对孩子是一种正向的引导。

循循善诱，明辨是非

当父母发现孩子说谎时，首先应该忍住愤怒情绪，语气温和地和孩子沟通，告诉孩子错误是可以改正的，让孩子愿意并且有勇气承认自己的错误以

及承担相应的后果。如果父母一开始就严厉地训斥、惩罚和打击孩子，很容易导致孩子因为害怕父母的惩罚，而在以后通过经常说谎来避免惩罚。

面对撒谎的孩子，父母应该学会换位思考问题，了解孩子说谎的原因。也许孩子还不能理解养成撒谎毛病的严重性，此时家长不要一味讲大道理，而应该先教会孩子明辨是非，让他们懂得撒谎是让别人反感的行，爱撒谎的人交不到真心的朋友。

以身作则，言传身教

要想培养一个诚实的孩子，父母必须以身作则，营造一个充满正能量的家庭环境。让孩子从小就在一个自由民主的环境中长大，对他们诚实品质非常重要。比如，父母对孩子承诺的事情应尽量办到，不要因为孩子还小就随便哄骗孩子。如果父母在生活中错怪了孩子，就应该及时向孩子道歉。父母一旦发现孩子有撒谎的行为，应该及时纠正。比如，有的孩子会模仿影视作品中人物的言行，为了表现自己而刻意说谎。此时父母应该及时告诉孩子是非对错，帮助孩子建立正确的是非观念。

这里我特别提醒家长，不仅仅是撒谎的问题，孩子出现其他不良言行时，很多家长也控制不住自己的情绪。家长带着坏脾气教训孩子，往往会把事情向更坏处发展，让被吓坏的父母，更有不知所措。先有情绪稳定的父母，再有积极上进的孩子；家长和孩子一起找出错误背后的原因，一起相约改进，好习惯自然会慢慢养成。

据《今晚报》作者：姜子怡

家庭教育远离“狮吼功”

讲述

我的邻居是个三口之家，平日和和美，琴声萦绕。我们相邻多年，随着孩子长大入学，琴声逐渐断了，大声训斥的声音多了起来。临近学期末，怒斥声、桌椅的碰撞声、孩子的哭闹声、争辩声成了特定时期的变奏曲，穿过单元墙壁，飘进我家。听着声音，我能想象出孩子的委屈和家长的不甘。

反思

河东狮吼般的教育能使孩子学业进步吗？答案是：不能！哈佛大学教授曾经做过一个实验，如果孩子长期被父母呵斥吼叫，孩子的大脑用于学习和记忆的区域就会发生萎缩，让孩子智力受损，记忆力下降，注意力无法集中，而且这些伤害几乎是不可逆且永久性的。当家长大声呵斥孩子时，孩子会非常害怕、紧张，从而产生应激反应。时间长了，孩子的大脑反应就变慢，看起来更加迟钝。

建议

没有任何一位家长喜欢打骂自己的孩子，之所以会发脾气，大多都是因为孩子写作业的时候拖拉磨蹭，上课的时候分心走神，厌学，成绩不好。对此家长没有好的方法去管教孩子，只能靠发脾气宣泄情绪，以期解决问题。

针对这种情况，我与家长们分享一些方法。

一是学会换位思考。有家长认为，孩子不听活两句很正常，但对于孩子来说，却未必如此。家长面对孩子出现

的问题，不能一味以成人的角度做出评判和要求，可以试着站在孩子的角度，倾听孩子的真实想法，同时要鼓励和赞美孩子，摒弃“爸妈是爱你才骂你”的思想，这样更容易培养出幸福健康的孩子。

二是尊重和理解孩子。孩子虽然年龄小，但也是一个有思想、有感情且独立的个体，家长没必要把自己的想法强加在孩子身上。很多时候并不是孩子无理取闹或任性妄为，只不过是年龄不同、立场不同，所以才会引发矛盾，家长应尽量学着去尊重和理解孩子。

三是控制自己的情绪。当家长开始变得愤怒时，可以尝试调整呼吸，采用腹式呼吸法，让呼吸平缓下来，同时也克制自己的情绪爆发，让愤怒得以缓冲。情绪具有极强的感染力，家长经常大声呵斥孩子，也会让孩子变得没有耐心。所以，在教育孩子的过程中，父母的情绪稳定是至关重要的。家长只有在情绪稳定的状态下，才有耐心去倾听孩子的解释，保持足够的理智去引导孩子。

四是理智说话。为了让孩子意识到问题的严重性，家长可以严肃地和孩子谈论问题，帮助孩子分析问题，让孩子意识到自己的行为是错误的，但是请别用“吼叫”代替教育，因为在家长的“吼叫”声中，孩子难以倾听家长的分析，孩子接收到的信息仅仅是紧张和恐惧。家长要和孩子冷静谈话，平静的谈话氛围会吸引孩子的注意力，让他真正了解因为错误行为可能会出现哪些问题，出了问题后，需要承担的后果。

据《今晚报》作者：黄鸣

常见成语辨析

惩前毖后：惩：警戒；毖：谨慎。把以往的错误作为教训，使以后谨慎行事，不再重犯。出处：《诗经·周颂·小雅》：“于其德而惩后患。”近义词：小惩大诫。反义词：重蹈覆辙。后面常与“治病救人”连用。一般作谓语、定语。“惩”不可读作“ch è ng”。惩前毖后和“小惩大诫”都指惩戒以前的错误，以免重犯。区别在于：惩前毖后强调吸取过去的教训，以后更谨慎，不重

犯；而“小惩大诫”则侧重指小的惩罚可以引起更大的警戒，以免再犯。

惩一儆百：儆：使人自己觉悟而不犯错误。惩罚一个人以警戒更多的人。出处：《汉书·尹翁归传》：“以一警百。”近义词：杀鸡骇猴。用于表述教育方式或手段。一般作谓语、定语。（未完待续）



“饺”相辉映 欢度新年

在中国的传统节日中，我最喜欢的节日就是春节，因为春节能吃到各种好吃的美食，而在这些美食中，我最喜欢吃的就是香喷喷的饺子。其实，每当特殊的节日都会吃饺子，比如：过春节的时候，过生日的时候，家里人要出远门的时候都要吃饺子。饺子有很多种口味，有猪肉大葱馅、猪肉白菜馅、羊肉萝卜馅的。为什么会有猪肉白菜馅的饺子呢？因为白菜的谐音是百财，有招财进宝的寓意。

工厂里的速冻饺子是如何做出来的？今天，我跟随《朔州日报》小记者怀仁站的老师们去刘姥姥家田园农场看一看。坐在车上，我激动的心巴不得马上就飞过去。终于到达目的地了，我跑下车，朝着车间冲去。进入车间，在老师的带领下，我们了解了关于农场的概况。此外，我还知道了一种叫预制菜的产品，只需要加热一下就能吃，根本不用像我们平时那样，择菜、洗菜、炒菜那么麻烦。

参观完车间后，我们要开始包饺子了。工作人员先给我们示范如何做饺子皮。这时，我发现有一团绿色的面团，在工作人员的帮助下才明白，绿色的面团是由菠菜汁和面粉混合而成的，这可是我第一次看见绿色的面团。我拿起一个擀好的饺子皮，先平放在左手手，挖起一点肉馅放在饺子皮中间，再用右手食指和拇指把皮的两边捏在一起，



再用左手把饺子放在桌子上，接着从两侧分别把皮一点一点捏紧，就这样一个饺子就包好了。可惜的是，我包的饺子一个一个地耷拉着脑袋歪歪扭扭地瘫在那里，饺子馅也跑出来了。没办法，我只能硬着头皮再包20个一模一样的饺子来。通过包饺子，我体验到，看似简单的事情，动手做才知道有多难。

包完饺子就要去看动物了。我们先看到的是马鹿，马鹿有着长长的鹿角，如果从鹿角的高度计算，马鹿的高度与一个成年女子差不多。接下来参观了梅花鹿，我发现梅花鹿和马鹿长得很像，只不过梅花鹿身上有斑点，不仔细看，还

以为它们是同一品种。之后，有一位工作人员牵来一头骆驼，骆驼慢悠悠地踱步而来，悠闲地像是在散步。他们都怕骆驼咬人，只有我壮着胆子和骆驼拍了一张照片。因为在我小时候，曾经和妈妈一起骑过骆驼，柔软的驼峰脊背，令我难以忘怀。

最后，我们在农场前面合影留念，参观农场的“旅途”在“咔嚓”一声中画上了一个圆满的句号。回到家后，妈妈把我在农场包的饺子煮熟吃了，自己动手包的饺子真香，真是一次令我难忘的学习旅程。

怀仁市城镇第二小学五(1)班 杜慧(本报小记者)

脑动力初体验

今天，我们《朔州日报》小记者来到启航分之道。刚进门，就看见非常高科技的东西——两个头环和两辆小赛车，以及一个特别大的赛道。我很疑惑，难道要我们玩赛车游戏？

过了一会儿，活动正式开始了。我们先分成若干小组，我被分到了第9组，跟着老师上了二楼。吐糟一下，有个门非常窄，我得侧着身才能过去，可能是因为我有胖吧。在二楼的教室里，我们分成激流勇进组和水滴石穿组进行对抗。我被分在水滴石穿组，老师先给我们介绍了第一种记忆方法：画图法。这种方法能让我们快速地背诵冰心奶奶的十二部作品名称，老师们用视频的形式给我们讲了一个故事：河边有一个老奶奶，她就是冰心奶奶。她抬头看到了天上的《繁星》，想起了自己的《往事》，把《往事》写成了《小说集》。这时山里飞出了一个《超人》，手里拿着《小橘灯》，坐着《纸船》，渡过《春水》，给对岸的三个小读者寄书，分别是《寄小读者》《再寄小读者》《三寄小读

者》。读者里有一个姑娘叫《冬儿姑娘》。河对岸长了一束樱花看起来非常赞，我们就可以想到《樱花赞》。接着老师又教我们快速记忆二十四节气：把1至12想象成和它相似的事物，去哪些事，这样就可以加深印象。在老师的指导下，我很快就把这些知识都记了下来。这可比我平时背东西要快得多。

学会记忆方法后，我们又来到刚进门的大厅，分组戴上脑环，用脑环做动力，驱动赛车进行比赛。比赛现场特别紧张，我也忐忑不安地等待着。轮到我上场的时候，我使劲盯着属于我的赛车，可是耳边总能听到其他同学的议论，让我总也专注不起来。赛车在跑道上高速行驶，慢慢地我的注意力集中起来，小车越来越快，越来越快。

开心的时间总是短暂的，这一次的小记者脑动力初体验活动又结束了，期待下一次的精彩活动。

开发区实验小学四(4)班 赵睿(本报小记者)

梦想让生活更美好



想。有些人为了梦想拼尽全力；有些人为了梦想辛勤刻苦；还有些人为梦想甘愿付出生命……梦想需要你努力去实现，只要心中有梦，眼里有光，任何你想做的事，都能实现。

朔城区六小六(10)班 闫嘉妮

一次特别有意义的活动

得特别深，真是费了九牛二虎之力才拔出来。我们还摘了花生，虽然很难挖，但吃到现挖的花生米后感到一切都值了。

最后，我们还吃了美味的烤土豆和烤萝卜，大家吃得一个个满脸煤灰，但收获的喜悦还是洋溢在每个人的脸上。

这次活动让我受益匪浅，既知道了这些农作物的生长规律，还知道了粮食的来之不易。

市七小三(5)班 郝好(本报小记者)



今天是新年的第一天，也是我们《朔州日报》小记者站组织开展的2024年的第一场活动。我们来到星乐海滩水上乐园恐龙展，我非常开心，也非常期待。一进展馆，映入眼帘的是五彩斑斓的灯，非常好看，新年的氛围一下子就有了。接着便看到了迎接我们的恐龙，高大的身躯伴随着低吼，让我越来越期待接下来的展览了。

走呀走呀，来到了恐龙展主展区，一进门就看到了很多只恐龙，有霸王龙、三角龙等，栩栩如生，它们挺着身子摇着尾巴，仿佛下一秒就要向我冲过来。小记者们都非常开心，见识到了不同的恐龙，原来在侏罗纪时代，有

探访恐龙世界

这么多恐龙。最后我们去挑战了“步步惊心”，就是一个玻璃栈道，看着非常危险，穿戴好装备之后，我开始挑战，刚开始信心满满，后来走到中间越来越害怕，但是我坚持下去了，因为我是男子汉。

今天我非常开心参加这次活动，既开阔了我的眼界，又增长了见识，最后祝大家新年快乐！

朔城区五小五(6)班 兰昊杰(本报小记者)

快乐的元旦

今天新年放假，但懒惰的我为什么起得格外早呢？因为我们要去参观恐龙展。

阳光明媚，晒在身上暖洋洋的。带着愉悦的心情到达目的地，已经有很多小记者和家长等在那里了。大家集合整队，贾老师先给我们讲解了恐龙展里都有什么，还有我们今天活动的流程。

大家排着整齐的队伍走过一片网红墙，像流苏一样五彩缤纷的银丝从我们头上划过，伸出手来感觉流星从我的指尖穿越，整个人都仿佛置身在浪漫的星空，同学们的惊叹声、欢呼声不绝于耳。随后，我们来到恐龙展的中心广场参加我们小记者实践基地的挂牌仪式。之后，小记者的赵站长和四位叔叔为我们颁发小讲解员证，蓝色的证件挂到脖子后大家都神气极了。

今天是2024年的第一天，我梦寐以久的恐龙展终于开始了。

早上，我早早地来到星乐海滩水上乐园。经过半个小时的等待，老师组织我们集合，并为我们讲解了参观活动的规则和秩序。我们来到了展厅的正中心，哇！这里有好多恐龙模型，有树冠翼龙、霸王龙、肿头龙、脊背龙……它们体型硕大、形态逼真，我仿佛置身于侏罗纪时代，第一次见到这么多的恐龙模型，我高兴得一蹦三尺高。

然后，我们来到了“步步惊心”桥，老师给我穿上了安全衣，扣上了安全锁，我开始往前走，这座桥真像它的名

接下来，我们就来到玻璃栈道，排了好长时间的队，才轮到我去体验。可是上去之后，看到那么高，中间还有空隙，就吓得双腿发软，硬着头皮走了一半就实在不敢走了，工作人员只好带着我一步一步又往回走。唉！别看我个儿挺大，其实我很胆小。最后，我还去抽了奖，你们猜我抽到了什么？嘻嘻……我抽到了免费的一张手工剪纸和9.9元的咖啡券。我下楼领了一张剪纸后，老师就说要回家了，看来咖啡只能下次来喝了。

这个元旦过得真快乐！

朔城区四小五(11)班 高浩芸(本报小记者)

开心的一天

字一样，步步惊心啊！我每走一步都觉得心提到了嗓子眼。在我的脚下仿佛万丈高空，我既害怕又紧张，一步步地往前挪，终于走到了终点，老师给了我一个大大的赞。

最后，我参加了抽盲盒的活动，也是惊喜不断。

这真是开心的一天。朔城区二小三(8)班 赵德霖(本报小记者)