



“想起孩子的学习我就焦虑，孩子一考试我比他还紧张。”“每天除了工作，我全部的时间都投入在孩子身上，辅导学习一天也不敢懈怠，为什么还是没效果？”……说起正在叛逆期的孩子，说到辅导孩子功课，几乎每个家长都有在和孩子的各种切磋和碰撞中，亲子冲突不断出现，越来越多的家长感觉困惑或焦虑，严重的甚至出现了一些心理问题。究竟是什么原因导致亲子关系矛盾？作为家长，该如何正确处理亲子关系？在遇到各方面压力时，该如何进行心理调适？如何对孩子进行辅导和陪伴才更有效？带着诸多家长的疑问，记者专门采访了郑州市部分学校经验丰富的专家和老师，为各位家长支招。

# 放权 接纳 引领 做有智慧的家长

本报记者 李杨

## 善于觉察 尊重信任

不知从何时开始，辅导孩子学习已经成为亲子关系的“头号杀手”。前一秒和风细雨，后一秒怒火冲天的画面经常出现在各个家庭，大多数的亲子冲突也都聚焦于孩子的学业。

“如今的父母往往有一个误区，就是太重视孩子的学习，却忘记和孩子保持良好的关系。其实，在保持良好关系基础上的教育才有意义，才容易收到效果。”采访中，不少老师都提醒家长，如果发现孩子有问题，不如先改善亲子关系。

究竟是什么原因导致亲子关系紧张，家里气氛也剑拔弩张？又有什么方法能让彼此关系得到缓解呢？记者采访了金水区文化绿城小学心理专职教师李虹。

“其实，亲子关系矛盾的根源就在于父母，在于父母的认知局限，及父母双方之间的互动方式和亲子间的互动模式。孩子今天的某个看似不可饶恕的不良行为都是父母长期情感养育及互动的结果。”李虹表示，调整孩子的某些不良行为也是一个长期的、科学的系统工程，父母一味的督促、指责和打骂是解决不了任何问题的。家长一定要善于觉察，善于转化，善于放权，善于等待，因为只有尊重和信任才能培养出自主和自律的孩子。

学习是孩子一辈子的事，需要有浓厚的兴趣和持久的动力，这都需要家长科学地引导和精心地保护，而不是蛮力摧毁。李虹曾经让学生统计过自己一周除去在校学习和完成家庭作业之后的额外学习时间，最后的数据令人触目惊心。“‘头悬梁，锥刺股’的时代已经远去，可持续发展的、终身学习的时代已经到来，在童年时期就被无限消耗学习热情的孩子们，还能可持续发展多久呢？”她感慨地说。

“当青春期或青春前期，孩子们的自我意识开始进一步发展的时候，他们往往会为了维护自己的尊严和生存的价值而不顾情面地挥舞起拳头，向着家长奋起反击，一向温顺乖巧的孩子突然之间面目狰狞，家长的愤怒、惊惧、焦虑可想而知，各种亲子关系的矛盾和冲突接踵而至。这些冲突是孩子走向独立、化茧成蝶的华丽转身，家长应提高自我觉察意识，放下强势和控制，及时调整教育策略，在成就孩子的同时也成就自己。”李虹坚信，没有教不好的孩子，只有不会教的父母。“希望每位家长都能怀着敬畏和谦恭之心看见孩子，发现孩子，对孩子充满爱和好奇，帮助孩子更好地成为他自己。”

## 活出自我 榜样引领

为什么我家的孩子各方面都不如别人的孩子？这是大多数父母的心里。究其原因，父母总是只看到别人家孩子优秀的一面，而往往只看到自己孩子不好的一面。

“当家长忽略孩子身心发展规律，用近乎苛刻的标准要求孩子与自己一样优秀，当家长盲目把自我未被满足的期待附加到孩子身上，牺牲自我，全身心服务于孩子……随着孩子自我发展愿望的日益强烈，就会导致亲子关系不断恶化，这时家长会感到自己越来越无法掌控孩子，难免会感到脆弱无力，看不到希望。”二七区建新街小学校长肖泳提醒各位家长，首先要深刻认识到孩子因我们而来，却不是为我们而活，每个人都是独立的生命，要有自己独特的生命体验，他们需要被尊重、理解和全然接纳，而不是在爱的名义下被牢牢掌控。其次，家长要区分清楚自己的期待是什么，希望通过孩子满足的是什么，或者说当这些期待在孩子身上得到实现时，自己内心获得的最大满足是什么。理清了这些，就能够很好地区分清楚什么是自己的事，什么是孩子的事。

“一级的家长做榜样，二级的家长做教练，三级的

家长做保姆。只有活出了自我，用自己优质的工作学习、丰富多彩的生活、真诚乐观的言行潜移默化地影响陪伴孩子成长的家长，才是我们要努力成为的家长。当我们做到了这些，或承认自己的局限，允许自己朝着这个方向慢慢来，高质量和谐的亲子关系就会自然发生。”肖泳表示。

作为家长，当我们倍感压力的时候，该如何调整自己呢？肖泳也给出了自己的建议。首先要做的是对自己负责，让自己慢下来，拥抱自己，深深地呼吸，用自我关爱的方式想一想：我到底想要什么？我对自己的期待是不是超过自己目前的能力？我对孩子的学习生活越位了吗？理清问题本质之后，可以聚焦于多种途径解决问题。勇敢面对现实，放下对自我和孩子的评判、指责与贬低，向爱人、孩子或者是信任的朋友，坦诚布公地交流自己的想法与感受。“当我们面对问题、描述问题的时候，会惊讶地发现问题还在，但似乎并没有那么揪心了。最后试着轻松幽默地善待自己，洗个热水澡，听首轻松愉快的音乐，看场自己喜欢的电影等，在心里重复告诉自己——‘问题本身不是问题，如何看待和解决才是问题’‘办法总比问题多’等。”

## 注重过程 培养习惯

“不提学习，母慈子孝；一提学习，鸡飞狗跳。”相信这已经是很多家庭亲子关系的常态。那么，究竟该如何避免这种情况的发生呢？

郑州师范学院第二附属小学执行校长刘素平认为，最重要的还是家长要放平心态，注重过程。过程优，结果也不会差。一定要理性地看待孩子的学习和考试问题，不要把考试成绩当做衡量孩子成败优劣的唯一标准。孩子学习进步了，家长要肯定和表扬，同时提醒孩子不要骄傲自满，鼓励孩子继续努力，取得更好的成绩。孩子学习退步了，家长要做的不是指责和批评，而是帮助孩子客观分析成绩退步的原因，找出学习上的问题，找到解决问题的办法。家长如果过分关注学习成绩，容易加重焦虑情绪，同时也会把这种情绪传递给孩子，加重孩子的心理压力。

如何才能做到有效辅导和陪伴呢？刘素平表示，首先要注意的是学习环境。“环境对人的影响是很大的，良好的学习环境能起到促进激励孩子努力学习

和身心健康成长的作用。因此，家长首先要为孩子营造一个安静不受干扰的学习环境，不要让电脑、电视机、手机和玩具等东西分散孩子注意力。与此同时，父母是孩子最好的老师。家长以身作则，热爱阅读，努力工作，为孩子树立良好的学习榜样，也在无形中传达一个积极的心理暗示：学习是一件很重要的事情。在这样潜移默化的影响下，孩子会在不知不觉中提高对学习的兴趣，和父母一起学习。”

“教育就是培养良好的习惯。好习惯，会让孩子终身受益。因此，孩子的所有事情，家长切不可包办代替，而是要教给孩子方法，耐心引导孩子逐渐养成良好的习惯。”刘素平说，大到培养孩子阅读的习惯，认真专心做事的习惯，独立思考的习惯，小到做完作业自己先检查的习惯，收拾书包整理第二天要带物品的习惯等，都需要家长耐心培养。要注重从小培养孩子的阅读习惯，从阅读中获得的自我教育，才是触动心灵力量的最好教育。

## 厉害了我的团

栏目记者 苏立萌

本期社团：  
淮河东路小学黄河少年机器人俱乐部

## 创意机器人 托起科技梦



走进二七区淮河东路小学一间宽敞明亮的社团教室，时常可以看到这样的情景：学生们“大显神通”，熟练运用编程技能，让亲手搭建的机器人动起来，顺利地执行各项任务，智能又酷炫……这是该校明星社团——黄河少年机器人俱乐部的训练日常。

为充分发挥学生的实践动手能力和创新能力，进一步提升学生的科学素养，2001年，该校成立了黄河少年机器人俱乐部，将知识积累、科技培养、探究性学习融为一体，自主开发机器人教学课程，开展丰富多彩的社团活动，积极搭建竞技平台，并多次组织社团学生参与机器人竞技比赛，引领学生探秘科学，提高分析和解决问题的能力，锻炼创造性思维，磨砺坚强意志和品质。同时，学校积极推进机器人校本课程进课堂，专门建立未来工程师工作室，让每位学生都有机会走进机器人的神奇世界，培养了一批批对科创兴趣浓厚、创新技术能力强的优秀学子。



每天下午放学后，二十多名社团学生准时来到社团教室，在教练潘体育老师的指导下，正式开启紧张而有序的“训练模式”。大家相互配合，利用结构件、传感器等零部件搭建各种各样的机器人，反复检查调试机器，细心编写程序，研究竞技战术，熟练地运用手柄操控，让机器人灵活避开障碍。“在搭建机器人的过程中，可以有效培养孩子们的动手能力、创造力、观察力等，让他们的想象力得到自由发挥。同时，也让学生在玩乐中掌握更多科技知识。”潘体育表示，每场比赛，对孩子们来说，都是一场应变能力与心理的双重考验。经过一轮轮比赛，大家在交流合作、语言表达及自信心等方面都得到了提升。

在这里，学生们通过探索实践，享受着创新科技带来的乐趣，也收获了一项项荣誉。据介绍，近年来，该社团先后荣获了全国首届电脑机器人竞赛获团体冠军、第三届奥林匹克机器人竞赛获小学组团体冠军、第十四届全国青少年机器人竞赛小学组VEX工程挑战赛金奖、2017亚洲机器人锦标赛中国区一等奖、2019年VEX机器人世界锦标赛金奖等诸多奖项，充分展示了该校在机器人领域探索创新的丰硕成果。



## 美好教育追梦人

栏目记者 禹萌萌

本期教师：  
金水区南阳路第二小学 刘敏

匠心追梦：教师的职业没有惊天动地的震撼，有的是兢兢业业、春风化雨的默默奉献；没有气壮山河的历史，有的是朝朝暮暮、岁岁年年的风雨兼程，这是刘敏的初心，她将会一直坚守下去。



## 春风化雨共朝暮

刘敏，一名坚守在一线18年的小学数学老师。18年的教育之路，是一场怀着爱心，成人之美的旅行，亦是刘敏和学生成长路上最美好的遇见。她是一位妈妈型老师，注重对学生能力和兴趣的培养，她用亲切的目光、敏锐的思想、真挚的期望以及浩瀚的胸怀，挖掘每一个孩子独有的特质，让孩子成为该成为的人。

授之以渔先授之以德。教书和育人二者是相辅相成的，教书育人，让学生有良好的品德，对学习有真正的认识，才能让他爱学、好学、会学。“今年刚接手的班级里有一个男孩，非常喜欢在课堂上做小动作。在一次分享课中，我偶然发现他那节课表现得特别好，下课了还主动凑到我跟前。”从

孩子忽闪的大眼睛里，刘敏看到了他十分渴望得到肯定和表扬。“今天上课坐得端正，眼睛也一直盯着老师和黑板，这是你严格要求自己的表现，明天老师还想要看到这样的你。”在此后的每一节课上，刘敏都对这个孩子多看一眼，多鼓励一句。一个调皮贪玩的孩子就这样在她的关爱和引导下学会了自我管理自己。

课堂上除了有知识，更有乐趣。一位位毕业生在给刘敏的信里表示自己最爱的就是刘老师的数学课。“现在的孩子们普遍缺乏创新能力和动手能力，我就在数学课中融入一些生活中的实验，让孩子们在学到知识的同时，看到知识，感受到知识，提高他们的兴趣。”学习水的体积时，刘敏

让孩子们在家里先观察液态水的体积，再让孩子们把同样的水冰冻后，观察固态水的体积。“后来，在学习不规则物体的体积时，孩子们更是发挥想象力。为了测算土豆的体积，有说把土豆放水里，有说把土豆煮熟后改变形状的。他们的想法越来越灵活，对数学的兴趣也愈来愈浓。”

“刘老师，您的教诲我永远不会忘……”“谢谢您在我犯错时教导我；谢谢您在我走神时提醒我……”一封封信里满含孩子们对刘敏真挚的不舍和敬爱。很多家长也对她说道：“遇见你，跟着你，是我们和孩子的幸运。”而刘敏只想说，遇见一群孩子，用爱陪伴他们健康成长，精彩绽放，这就是作为一名教师最大的荣光。