

秋假,爸妈不同意我找同学玩,希望我在家写作业,有点郁闷……

1

1.长假结束,身边同学都出门玩过了,好像只有我在家蹲了7天,我很失落。

热答:长假的意义在于让我们抽离繁重的工作、学习,缓解疲劳,放松身心。每个人都有自己度假的方式,有人选择外出旅行,有人选择走亲访友,有人选择在家好好休息……所以,不必在乎度假的具体方式,更不用和他人去比较,只要能实现放松身心的目的,就是最好的假期。

即使在家,相信你也度过有意义的假期了。回想一下,你是不是学会烧一两个

新菜了?和爸妈看了部精彩电影?接待了亲戚朋友?俗话说“读万卷书,行万里路”,你在假期里一定还看了几本好书吧!这些都是可以和同学分享的假期生活。相信同学们会羡慕你既放松了身心,又能“宅”出那么多收获!

2.我今年六年级了,秋假三天,爸妈要上班,我想找同学玩,他们不同意,说是担心我的安全,其实就是希望我在家写作业,又不想明说。

热答:美好的假期本该和同学们一起玩耍,现在爸妈不同意,确实让人感到

郁闷。不过,爸妈都会担心自己孩子的安危,你还是一名小学生,假期里独自外出,的确会让他们更加惦记你的安全。

我们学习的目的可不仅仅是为了小升初,学习的道路很长,爸妈希望你能保持学习的好习惯,在今后的学习道路上走得更顺畅。

假如你真的很想找同学玩,也可以试试这个方法:合理分配时间,及时完成作业,留出自由活动时间,然后和爸妈心平气和沟通,把出行计划告诉他们,并征求建议,确保高高兴兴出去,平平安安归来。

我想玩会儿游戏,妈妈担心我无心学习,爸爸说休息天放松下没关系,该听谁的?

2

3.我喜欢玩网游,虽然我的账号被限制了,但我可以用爸爸的账号玩。妈妈担心我无心学习,爸爸说休息天放松下没有关系,我该听谁的?

热答:喜欢玩游戏而你竟然没有果断听爸爸的建议,而是在思考、犹豫到底该听谁的?说明你是一个懂事的孩子,且内心已经有了答案。一方面你感受到了妈妈的担心,怕自己陷入游戏中,影响学习。一方面你很想听爸爸的话,因为休息天放松身心是理所应当的事。

其实,问题的关键在于如何控制好游戏的时间,做到既愉悦身心,又不影响学习。你不妨和妈妈做个“游戏协议”,列出每日学习计划,在完成学习任务的情况下,约定玩游戏的时间和时长。从保护视力的角度看,建议你每次玩游戏最好不要超过1小时,中间需要休息一会。

4.父母离婚了,一直瞒着我,最近被我无意中发现,心里好难过。他们为什么要隐瞒我?

热答:真想抱抱你,孩子!能感受到你的无助与难过。有一件很重要的事想赶紧告诉你,爸妈不在一起生活,但他们

对你的爱却不会减少。他们选择隐瞒,就是选择不伤害你,虽然这未必是最好的方式。

你不妨和他们谈一谈,会明白他们选择分开是希望大家将来能更好地生活,也包括你在内。在沟通中,你可以向爸妈提出你的诉求、祝愿、希望。你们可以更积极乐观地面对生活中的一些问题,协同解决一切。相信在爸妈的爱的陪伴下,你会更自信、更独立、更阳光!

5.我明明每天回家作业都做完了,爸妈为什么还让我做额外的题目?

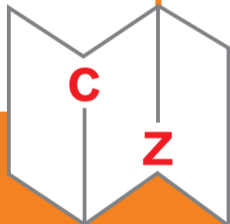
热答:能理解你的烦恼,找个时间和爸妈沟通一下,了解他们的担忧与需求,不妨将“双减”后如何合理安排放学后的时间”作为你们家庭小会议的主题。你可以发表自己的想法,抛出自己的计划,争取得到爸妈的认同。规划中,有助于身体成长的“劳动打卡”和“运动健身”不可少,有利于心灵滋润的“阅读时光”和“休闲时刻”不可少,有利于扎实学业基础的“回家作业”和“主动作业”紧跟。这样一份浸透着满满自律自觉的规划,爸妈一定会理解、支持你。

6.最近看到很多关于反诈骗的宣传,听说我们小区里也有人被骗了很多钱。大人总教育小孩不要轻易和陌生人交流,小孩做到了,怎么他们自己反而会上当?

热答:那是因为大人所处的生活阶段比较复杂。比如,人刚好感到孤独、无助或者失业了,就会比较容易受骗。而且,骗局都是精心设计的,具有很强的诱惑力和迷惑性。

我们想要防止被骗,首先,在思想上要时刻注意防范,千万不要以为自己不会被骗,而放松了警惕;其次,坚信天上不会掉馅饼,不能被一些眼前利益冲昏头脑,坚决做一个不贪图小便宜的人;同时,提高自身的保护意识,防止信息泄露,不向陌生人透露你和家人的生日、住址等个人信息;接到陌生人的可疑电话,可以拨打110求助,或者向亲戚、朋友核实情况;最后,多学习相关知识和典型案例,这样遇到类似的事情,也能做到心中有数。

成长心理室



成长读本

chéng zhǎng dú běn

我讨厌自己的性格,如何才能变得积极向上呢?

3

7.我有个同学有多动症,我想帮帮他,但爸妈不让我和他交往,该怎么办?

热答:首先为你的善良与热心点赞。可怜天下父母心,爸妈或许担心你和他交往过多会受影响,要解除他们的担忧,你可以试试这些办法——

夸一夸:爸妈对这个同学不一定了解,你可以夸夸他的优点,让爸妈能看到这个同学的闪光点。

查一查:可以和爸妈一起查阅资料,了解多动症孩子的需求,以求得爸妈的理解与支持。

理一理:帮助别人就是帮助自己,让爸妈理解你的行为,认同你的情感,并得以支持。

变一变:让爸妈看到你在帮助朋友后自己的进步,相信他们一定会支持你的选择。

8.我很讨厌自己的性格,常常会为了一点小事焦虑沮丧。我很羡慕有些同学总是积极向上。这个性格能改吗?

热答:每个人都是独一无二的,都有优缺点。但我们往往喜欢拿自己的缺点和别人的优点进行比较,所以容易产生悲观、焦虑的情绪。我们要调整这样的状态,要改变我们的思维方式。

固定型思维模式的人认为:人的特质和能力都是天生的,无法改变。他们往往害怕失败,拒绝接受挑战。成长型思维的人认为:任何能力和技能,都可以通过努力而得到发展。他们乐于接受挑战,积极提升自我。比如,当学习遇到挫折时,固定型思维的人会认为这些知识点都学不会,成长型思维的人会想办法提高解题能力。

想要变得积极乐观,我们要多多培养自己的成长型思维。遇到挑战时,别急于否定自己,可以回忆曾经有过的成功经历,比如某一次考试发挥很出色,成功解开某一道难题。让大脑自动启动“坚持就可能取得成功”的积极思维模式,成长型思维就能得到良好发展,你也会越战越勇,也越来越自信乐观。



沈蒙和

鹿姐本鹿,我最懂你



扫二维码留言,和记者聊聊

有问题,欢迎来问,我们来答
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:杭州市金芳芳班主任工作室:徐旭华、丁刃、陈秋延、张舒雨、李艳艳、潘文倩、程杏元、刘韵、蒋荔、褚珊珊、吴后月、吴佳佳老师



主 办