

# 同辈压力,孩子也识愁滋味

今日女报/凤网记者 李旦

都说少年不识愁滋味,这话现在看来,可能还真是有点过了。其实呀,小孩子也有小孩子的烦恼和无奈,先不说我们大人加在他们身上的,就拿孩子自己来说,他们也都受到同辈的压力,也就是所谓的同辈压力,比如学业、身高、喜欢的衣服……同辈压力对于孩子的成长来说,也是一个不可缺少的组成部分。处理得好有利于孩子正确地面对竞争和压力,但如果处理不当,则可能会导致孩子迫于同辈的压力而放弃自我做出顺应别人的选择。因此,心理专家提醒家长,要关注孩子的同辈压力,同时提高孩子的自我认同感,并鼓励孩子勇敢地对同辈压力说“不”。



## 妈妈课堂

### 如何让孩子成为听课高手

整理/李旦

很多家长都会困惑地问:“我的孩子学习挺努力的,可是,为什么成绩就是上不去呢?”我不禁反问:“你的孩子会听课吗?”他们开始笑,在他们看来,这根本不是问题,孩子的脑子笨才是关键。作为一名一直在教育一线工作了多年的教师,我一直认为孩子的学习成绩不理想不是因为别的,就是因为上课时孩子不会听课。

#### 上课更要注重理解

如果时间充裕的话,最好提前做下预习,有了预习做基础,就能保证我们的注意力集中在更有效的地方,便于我们更好地当堂消化知识。

有些学生上课拼命记笔记、抄板书,出发点是好的,但却没有理解老师讲的内容,课后需要花更多的时间去理解课堂上的内容,自然得不偿失。

该怎么记笔记呢?有一个成绩优秀的孩子,总结出了记笔记的“三原则”:1、宁可笔记不全,也要先听老师讲课的内容。2、课本上讲述很详细的内容,不再做详细的笔记。3、不抄老师的板书,而是重点记老师的分析思路与解题方法。只要坚持这三个原则,孩子不仅能提高听课效果,还能获得宝贵的复习资料——课堂笔记。

此外,在听课后,还应即时复习以巩固当天所学的知识,并形成有计划性的复习习惯,从而将所学知识深深地印入脑海。

#### 高考状元的听课法宝

那些考入名牌大学的高考状元们有什么学习法宝呢?教育专家经过研究后发现,“听懂每一堂课”是高考状元们考高分的第一法宝。老师们讲课,常常是“课堂45分钟,课后10年功”,高考状元的听课箴言是“课堂走神1分钟,课后摸索半天功”。那如何让学生提高听课效率呢?如何让思维在课堂45分钟里与老师时刻保持同步呢?下面介绍几个诀窍供您和孩子借鉴:

一、每天坚持累计不少于1小时的中等强度的体育锻炼,每天保持课间10分钟彻底放松休息的好习惯。课间多做一些轻体力健脑动作,为课堂45分钟的高度集中注意力储备足够的脑力。像伸伸或蜷蜷手指、左右手交替按摩指尖、伸伸懒腰等都是不错的活动。

二、调节听课心态,优化听课意识,在潜意识里喜爱听课。对于不太喜欢的课可找来一张白纸,认真列出你不喜爱这堂课的十几条优点、理由,隔一天重复一次,慢慢就能说服潜意识喜欢这些课,进入积极的听课心态。

三、在听课过程中,要放松心情来理解课本上的内容。不要抱着一种紧张的记忆心态来死记硬背,这样很容易造成脑神经疲劳,反而使听课的注意力涣散。

四、老师讲课结束后,不要急着看书做作业,而应闭上双目,放松后仰头,把刚才听课的重要内容再像放电影一样回味一遍,把老师讲课的内容真正“印”在脑海中。

## 我家故事 >>

9年前女儿走进学前班,我和她的第一个话题就是同辈压力。那时,四岁半的孩子还不知道有这样一个词语,但是我非常认真地告诉她,从今天起,她所面临的世界里一直将要有一种挑战在她的面前——从吃的、穿的、用的到说的话、看的电视、听的音乐。

三年级时,因为是在比较高档的小学上课,女儿班上的小朋友上体育课的时候,几乎人人都是耐克鞋。女儿回到家和我商量,也想买一双。我很直接地回答她:“妈妈觉得8岁的小朋友穿一双五六百的鞋,半年之后脚长大了就浪费了,没有这个必要。”

女儿很乖,没有说什么。第二年上学的时候,她又来和我商量事情。我问她:“你真的觉得耐克很好看吗?你是真的喜欢还是因为别人都有一双,你也想要呢?”女儿想了一阵,轻声说,“我觉得挺好看的,而且还舒服。”我于是接着问她,“如果现在有有这样一双花色的运动鞋,也非常舒服,你觉得哪双更好看些?”女儿偷偷地看着我手中的童装杂志,想了很久,说“其实,是那双双花色的更好看些。”于是我说,“如果这样,妈妈劝你买自己觉得又好看又划算的。”女儿最后选择了那双花色的普通品牌的鞋子。

后来,女儿又遇到了很多来自同伴的压力:大家都看一个很时髦的电视剧,学里面女孩子的说话很酷的态度和不那么好听的措辞,她却没看过;大家都穿一种款式和牌子的绒衣,没有的她不入流;女孩子们合伙来嘲笑和欺负一个身体肥胖的小姑娘,女儿因为跟她做朋友而被孤立。

于是,我陪着女儿一起看那些迪士尼的电视剧,看

过之后和她一起讨论,引导她看见里面所用的态度和词语并不好,让她心甘情愿地不随从;我鼓励她勇敢地发出声音,保护因为肥胖受到歧视的朋友,因为每一个孩子都是上帝的杰作。

姐姐虽然是独生子女,但因为我和她爸爸兄弟姐妹比较多,所以她有好多的表兄妹,而且年纪差不多的就有好几个。每年聚会到一起,大家就不免谈起孩子之间的学习以及其他的情况。我们家姐姐呢,成绩中等,我呢,自己生意也很忙,平时也没有太多的时间辅导。而我的哥哥和妹妹他们,对于孩子的教育看得似乎比命还重要,现在孩子才上小学四年级就每天除了学习还是学习,成绩自然也就都比姐姐要好。

而哥哥妹妹他们也似乎对孩子的学习特别的引以为傲,每次孩子们一到一起,就总是会拿成绩说事,一定会问我们家姐姐考试了没,考了多少分,尤其是期末成绩,那必定是要问得一清二楚,分个高低才罢休。姐姐对此总是特别的郁闷,因为她总是被鄙视的那一个,被她的舅舅、阿姨说也就算了,更让她无语的是被小伙伴们“冷落”。

有时候他们一起写作业,姐姐有什么不懂的,可能就会问同一年级的姐姐她们,没想到,这些小家伙还会来一句:“你怎么这个都不会”。问了几次之后,姐姐就死活不肯跟他们一起写作业了。她还私下跟我说“考了99分有什么了不起的,我才不稀罕。”不过,虽然嘴上这么说,我看得出来,她还是介意这些事情的,每次跟她们在一起,就感觉她不如跟别的小朋友在一起那么轻松愉快。

## 家长如何帮助孩子“抗压” >>

### 提高自我认同感,勇敢说“不”

“同辈压力对于孩子来说,是成长过程中一个很重要的方面,每一个孩子都会遇到,而且从某种程度上也会影响到孩子的身心健康。青少年是孩子价值观形成的关键期,很容易受到小伙伴们影响,而且这种影响会远远超过家长以及老师。”国家二级心理咨询师杨红艳还列举了不少例子,比如,班上的同学很多都开始早恋了,如果你还是一心一意读书,很有可能就会被斥责为“书呆子”;有些女孩子到初中就开始化妆打扮了,如果你还是像小学那样梳两个马尾,那很有可能被取笑太土;最好的几个朋友开始抽烟了,如果你拒绝跟他们一起,可能就会受排挤……当然,除了这些负面的影响外,杨红艳告诉今日女报/凤网记者,同辈压力也会带来好的影响,比如和成绩好的人玩,可能不爱学习的也会在这种氛围下改变自己的学习态度。

在杨红艳看来,这些同辈压力,是孩子必须要去处理和面对的,但很多时候,

他们又不会事事都跟家长讲。因此她提醒家长,必须要给孩子打好“预防针”。首先,要让孩子有正确的自我评价,提高自我认同感,而这也正是减弱同伴压力问题的关键。很多的青少年由于对自我的认识不够,就很容易随波逐流。其次,要引导孩子学会对同辈压力勇敢说“不”。几个朋友合伙欺负弱小的同学,大家一起抄作业等等,这些很容易让孩子屈从同伴的压力而不敢说出自己的想法。家长就应该在平时的生活中,引导孩子不要輕易被他人的压力所屈从。最后,家长在平时的生活中也要学会拒绝孩子的不合理要求,比如看到同学有什么好东西就非得买,大家都有的东西我也得有……



## 链接 >>

### 孩子攀比假期旅游照 只因怕被同学笑话

刚刚过去的“十一”假期,有很多家长为了满足孩子的“虚荣心”,只好硬着头皮扎进景区的“人海”中。“十一”刚放假,纪先生5岁的儿子就嚷嚷着要去旅游,还说要拍游玩照片发到班级qq群里。儿子说:“其他小朋友都说夏天去海边,秋天看红枫叶。如果我就在市内公园玩玩,大家会笑话我,不愿意和我玩的。”为了让儿子高兴,纪先生只好答应。

刘先生的儿子读初二,“十一”

让爸爸带他去美国迪斯尼玩。“老师留了作业,让拍一组黄金周的照片,上学时在班级黑板报上展示。之前好多同学都展示了暑期去迪斯尼的照片,就我还没去玩过呢,大家都看不起我了。”“迪斯尼,我来了。”刚报完名,刘先生的儿子就在微信朋友圈内“大吼一声”,立刻收获了20多个“赞”。旅程还未开始,儿子就获得了大大的满足感,可工薪阶层的刘先生却付出了一笔不小的开支。

来源:沈阳晚报