

## 教育问答

### 怎样开导易焦虑的孩子

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

3月21日,家住通山县城的刘女士致电本报,她咨询,家长应该如何开导易焦虑的孩子?

刘女士说,家里的孩子正在上小学五年级,孩子每天晚上做作业时都非常焦虑,有时候一到做作业时间,就说自己心口痛,有时候一回来就闷闷不乐,也不肯开口与家人交流,最近还经常做噩梦。

国家二级心理咨询师边素贞介绍,孩子焦虑、抑郁一般有两方面症状,抑郁时表现为情绪低落、无愉快感、悲观绝望、精力减退、容易疲劳、嗜睡等;焦虑时则会出现紧张担心、心慌胸闷、口干、出汗等症状。通常情况下,家长的陪伴有助于孩子的恢复,在此期间家长需要保持心情平和,并营造和睦的家庭氛围,还应倾听与支持孩子心声,并鼓励孩子参与社会活动等。

保持心情平和。家长在陪伴孩子克服焦虑、抑郁的过程中,容易受到负面情绪的感染,此时需要调整个人情绪、保持心情平和。同时家长需要降低预期,避免自己的要求给孩子造成更大的压力,进而使病情加重。

营造和睦家庭氛围。孩子出现焦虑、抑郁的症状,与家庭氛围有一定的关系,如果家庭氛围不好,父母经常争吵会加重孩子的负面情绪。因此,在陪伴孩子的过程中,父母双方都努力营造和睦的家庭氛围,让孩子感受到家的温馨与爱,有助于消除悲观、激进的不良情绪。

倾听与支持。孩子的异常心理状态常来源于情绪的压抑,家长可通过与孩子谈心了解孩子内心中的真实想法,是学业太紧张,还是与朋友相处出现问题,对于正确的想法应给予包容、鼓励和支持。

鼓励孩子参与社会活动。孩子出现焦虑、抑郁表现后,社会活动常会受到影响,家长可以陪伴孩子进行有意义、有趣味的活动,如流浪动物救助、志愿活动、亲子活动等,可在一定程度上帮助孩子更好地适应社会交往。

心理疏导。家长还可以带孩子到正规医院,通过专业的心理疏导,来帮助孩子调整心理状态,比如认知行为疗法、家庭治疗、团体治疗等。

### 怎样提高孩子做题的效果

咸宁日报全媒体记者 甘青

考考老师的法宝,分分学生的命根。想要考好,想得分高,刷题成为了不少学生的选择。

刷题虽好,学生也有烦恼:“不想刷题,刷不下去。”“刷题刷了一大堆,成绩却没有进步。”“做题效率极低,一节课晚自习过去了,还停留在前两道题。”

“刷题也要讲方法,才能事半功倍。”咸安区浮山中学教师王菊说,刷题有三重目的,一是检验、查漏,二是巩固、复习,三是锻炼思维。

那么,该刷哪些题?王菊给出了建议。首先刷熟题。把会做的题练熟,培养“题感”,即看到类似的题目就能马上给出解题思路。刷熟题常常以“计时练习”为主,把经典试卷再读一遍,甚至再做一遍,比如学校考前的模拟练习卷,教材配套练习册中的测试卷等。

其次,刷错题。刷错题的目的不是记住某道题的答案,而是要借由错题,了解到自己的薄弱点。错题本上不仅要改错,更要体现出自己的反思。既要积极改错,更要积极反思。越是大考,越不会碰到原题。但是解题的方法思路总有类似之处,当你刷题量到了一定程度之后,就会有一种做题的惯性:考试看见类似的题目,脑海里或多或少都会出现一些思路以及想法。

最后,刷难题。刷难题的目的不在于题量,而在于培养学科思维。遇到难题总是习惯性地选择跳过,只做自己会做的题来安慰自己,看起来也在学,实际上原地打转,没有一点长进。

怎样才能提高刷题效果?“掐着时间做题。”浮山中学教师王菊说,考试,无论你喜欢还是不喜欢,最大的特点就是有时间限制。一个能拿高分的人一定是简单的题目做得又快又好,这样才有时间思考难题。因此,平常练习就应该掐着时间做。

“从错误中学习。”王菊说做题前一定要想这道题的“破绽”在哪,考得哪些知识点,之前做过的题跟这个差别在哪里。最后总结,这道题的价值在哪?有没有必要写到积累本上做专题总结?或者这道题为什么出错为什么没想到?

# 周霞:三尺讲台绽芳华

咸宁日报全媒体记者 陈希子

翻开咸安区实验学校语文老师周霞的“成绩单”,可谓亮点斐然:初中语文教材“活动·探究”单元活动设计荣获省级二等奖及市级二等奖,诗词教学获咸安区二等奖……从初登讲台的生涩,到游刃有余地担任教学工作,28岁的周霞从情怀满溢的毕业生,努力地成长为智慧与情怀融合的优秀教育者。



## 宝剑锋从磨砺出

和周老师的“碰面”并不容易,因为她实在是太忙了。天还未亮,备课、批改作业、指导学生答疑解惑……周老师繁忙的一天已经开始。

大家都知道读书累,同样,教书也不是个轻松活,首先是要端正工作态度。“我们经常跟学生讲学习要端正态度,反过来,我们在自己的教学过程中一样要端正态度。”周霞笑着和记者谈及自己的一个“反面例子”。

2022年上学期,区教育局组织“校校行”公开课,当时周老师的准备时间是一个晚上。“时间太仓促,这就是我的借口。”回忆当时,周老师很不好意思。她无奈“盗版”了名师的教学实录,对教学内容稍作修改,制作好了课件,前后过了一遍。

第二天内心颤颤巍巍地站上讲台,结果可想而知:名师的养成,是数年功力的累积;名师的教学方法,是经验的总结提升。而周老师用自己的话讲:妄想用几个小时的时间,盗用他人的思想。“这是你工作以来讲得最糟糕的一节课”,这句话,周老师至今难忘,闪着黑色的光芒,刺向每一次不认真、不端正、妄图走捷径的自己。

端正态度,便拥有了在现有平台上迈向更大进步的人场券。作为咸安区陈娅兰名师工作室的一员,周老师带着青训营和青年种子教师训练营首向前,在这个过程中,用心完成每一次课堂实录,每一次教学设计还原,每一次教学实践,都是脚踏实地。

陈娅兰名师工作室在微信公众号提供了很多优质学习资源,又推荐了各类听课学习、评优评先的平台,“特色是自己磨砺出来的,成就更是自己脚踏实地干出来的,没有捷径可言。”周老师抱着诚恳的心态,脚踏实地,听得多、学得得,收获也越来越多。



教育  
名师在线

## 身体力行树榜样

2020年教育硕士研究生毕业后,周老师便选择了咸安区实验学校作为执教生涯的落脚点。时光荏苒,今年是周老师执教的第三个年头。

教学过程也好,成长过程也罢,都免不了需要披荆斩棘。周老师深知,要内化“输入”,外化“输出”,则需要从意识层面加以强调,在行动层面付诸努力。

“输入”和“输出”可以是同一件事情不同的两面,周老师深知,要内化“输入”,外化“输出”,则需要从意识层面加以强调,在行动层面付诸努力。

“如果今天我偷懒,你们学习的进程就会落后,同样的,当别的同学在进步,而你们在偷懒开小差,收获就会越来越少。”在教育工作中,周老师始终与学生是成长的“共同体”,没有滔滔不绝的说教,只有身体力行的榜样示范和对孩子们春风化雨的温暖陪伴。

## 教学相长促提升

回首参加工作的这两年多光阴,周老师充满感恩:“我来到咸安区,很幸运地享受到学校搭建的平台,又融入工作室这个更大的平台。”

过去的一年,从春季的送教下乡尝试新型课堂,到暑期撰写群文阅读教学设计和活动单元教学设计,再到冬季的整本书阅读教学,再次尝试名著教学,周老师感谢学校诸多同事的支持和帮助,感谢陈娅兰名师工作室的督促和指导。

学海无涯,教无止境,作为教师只有不断充电学习,才能让教学语言更丰富,才能让教学案例更精彩,才能让教学过程更具有时代性。

于周老师而言,“开卷有益”,所有专业的技能类书籍,非专业的娱乐生活类的书籍,都是她阅读的对象,尤其经常“恶补”以前自己从未阅读过的名著,为了和学生有“人”可谈,有“点”可讲,有“情”可发。

比如阅读群文类(群文类是指教师在集中的时

间内,引导学生比较阅读同类型的几篇文章的阅读教学活动)的书籍,阅读语文特级教师余映潮的书籍,会帮助周老师更专注地引导教学目标,更有深度地处理教学资源,更高效地把握教学过程;而阅读歌·亨利、莫泊桑、莫言、鲁迅等的作品,她感受到经典与时代的结合;阅读经济学、哲学、推理、生活、爱情的书籍,她感受到内心的富足与快乐。

日常课堂的教学案例、业余时刻的零散教学思考、学习的知识等,都成为周老师自己的成果,她会勤记录,多整理,加以提炼总结。用“成果”去要求自己,“教然后知不足”,才会理解“教学相长”,从而更自信从容地撑起三尺讲台。

路虽远行则将至,事虽难做则必成。见贤思齐,渐渐地,周老师的工作越来越出色。“问渠那得清如许,为有源头活水来。”是周老师铭记的至理名言,她也将奉行不悔。

# “博物馆奇妙之旅” 关爱留守儿童 携手健康成长

本报讯 通讯员镇丽报道:为留守儿童增长知识、开阔眼界,引导留守儿童回望峥嵘岁月、感恩伟大时代,培育和树立新时代未成年人的爱国主义精神和热爱家乡、胸怀天下的家国情怀,3月18日,咸宁市未保中心携手咸安区民政局,组织志愿者开展了“博物馆奇妙之旅”关爱留守儿童活动。

当天上午,志愿者组织带领25名留守儿童前往咸宁市博物馆参观,由博物馆工作人员和志愿者为留守儿童讲解博物

馆的文物及名人事迹。这次“博物馆奇妙之旅”关爱留守儿童活动,让孩子们在历史文物及名人事迹中感受咸宁文化的博大精深;从历史人物中读出咸宁的魅力,感受咸宁的“物华天宝,人杰地灵”和新时代的文化创新,增强对家乡的了解和热爱。

参观完博物馆后,孩子们展开了激烈的小组讨论,纷纷表示了解了家乡的悠久文化历史,提升了自己的独立思考以及人际交往的能力,激发了自己热爱祖国、热

爱家乡的情感。相关负责人表示:“未成年人是祖国的花朵,是祖国未来的建设者,是中国特色社会主义接班人,关心少年儿童,就是对祖国未来的关心。希望通过此次活动,能够给予留守儿童们关怀和帮助,让他们在‘社会大家庭’的帮助下成为社会的栋梁之才。”

参观结束后,志愿者一起为孩子们分发爱心书包,并鼓励他们要刻苦学习,坚定信念,立志成才,在今后的学习和生活

中茁壮成长,开心快乐地度过每一天。此次活动对留守儿童的学习、生活、身心发展产生了积极作用,今后将持续关注留守儿童健康发展,呵护留守儿童健康成长、快乐生活,加强对留守儿童的关爱帮扶力度,从而呼吁全社会来关注留守儿童的健康成长。



教育动态  
jiao yu dong tai



## 鄂高学子开展志愿服务活动

3月12日,鄂南高级中学2022级高一年级学生沿着浣河边捡拾生活垃圾。当日,该校高一年级全体学生、教师及家委代表共1300余人,分赴市人民广场、学府社区、十六潭公园等地开展志愿服务活动,现场捡拾垃圾、除杂物、铲牛皮癣、摸排破损公共设施等。

咸宁日报全媒体记者 陈红菊 摄



## 如何帮助孩子流畅表达

咸宁日报全媒体记者 王恬

很多家长反映孩子说话比较晚,语言表达更是一塌糊涂,担心孩子上学以后的表现。

那么,如何帮助孩子流畅表达?市心理咨询师张小可说,家长要给孩子一个家庭和和睦的优良环境。有的孩子语言能力差,很多也是家长陪伴少造成的。比如家长只要孩子一人在那玩,这样孩子自己玩自己,没有人交流。孩子和人交流少了,自然语言会出现问题。

首先,教会孩子讲故事。孩子都喜欢听故事,家长可以多给孩子讲一些故事。告诉孩子这些故事中的含义还有道理,家长可以鼓励孩子看些故事,并引导孩子把故事讲给家长听。当孩子学会讲故事,多给孩子一些鼓励,刺激孩子自信。孩子讲故事比较多了,就会学一些故事的条理性,表达能力也会提高。

其次,多鼓励孩子。孩子刚开始语言表达的时候,发音容易不准还会特别搞笑。很多家长都会笑话孩子,导致孩子对说话没有兴趣,出现讨厌的情绪。家长应该多给孩子一些鼓励,比如对孩子说你真棒,说得真好,都对了。这些话语可以帮助孩子掌握自信,孩子认为自己是最好的,这样孩子内心比较愉悦,也会对说话感兴趣,孩子语言能力也能提高。

最后,家长可以给孩子报一些语言兴趣班,比如小主持人这类。这样孩子看到别人那么威风地在台上进行表演,孩子也会跃跃欲试。这样孩子就会对语言有兴趣,只要有兴趣孩子就会喜欢语言表达,孩子也会自己进行练习,孩子语言积极性被调动起来了,加上正规的练习,孩子的语言表达也会变得很好。

此外,语言能力不是一蹴而就的,需要长时间的积累词汇。所以家长平时带孩子可以边玩边教,这样一边指着事物一边学,效果会更好。