

成长“聊”愈

教育资讯

手机之外, 谁来接住孩子的情绪??

亲爱的“心”朋友:

您好!
我是一名六年级学生的家长。最近家里因为手机的事,天天闹矛盾,我心里又急又累,想跟你说说。
我家孩子今年上六年级,男孩。每

天放学回来,一到周末,就抱着手机不撒手,打游戏、刷短视频。作业经常欠着不交,老师都跟我说了好几回了。我们试过没收手机,也试过规定他只能玩多长时间,但每次一说他,他就发火、摔门,一个星期至少吵三四回。

有一次我把他手机拿走了,他冲我吼了一句“你烦不烦”,然后摔门进了房间。我站在门外,又气又难过。我不是不想让他玩,我是担心他功课被落下。你能告诉我,我到底该怎么做吗?
家长:张晓燕(化名)

亲爱的家长:

读完你的信,我能感受到你心里的着急和困惑。那我们先来分析一下孩子为什么会这样,然后再聊一聊其他家长试过的一些方法,供你参考。

先说说孩子为什么会这样。
很多家长跟你一样,觉得孩子明明知道应该写作业,可一拿起手机就停不下来,怎么管都没用。这里可能有两个原因。第一个原因是生理上的。12岁孩子的大脑,负责自控和理性的前额叶皮层还在发育当中,通常要到20多岁才完全成熟。这不是毛病,是正常的生长规律。你让他自己停下来,就像让一个还没学会游泳的人从深水区游回岸边——他不是不想,可能是真的做不到。

第二个原因是,手机可能已经成了他处理情绪的一个工具。写作业烦了、被老师批评了,或者就是觉得无聊,他拿起手机就能暂时躲开这些不舒服的感觉。你把手机拿走,那些难受一下子就冒出来了,可他不知道如何应对,于是就发脾气。所以,也许关键不只是“怎么让他放下手机”,而是怎么帮他慢慢学会用别的办法来应对那些不舒服的感觉。

下面这些方法,是不少家长试过的,你可以试试看:

第一,他发脾气的时候,先不急着讲道理。当他因为不能玩手机而闹情绪时,可以试着说:“我知道你现在很烦,玩不了手机确实难受。”就这一句话,不是认输,而是在帮他说出心里那股不舒服的劲儿。很多家长发现,当孩子的情绪被说出来、被承认之后,反而不需要再用摔门、吼叫来表达了。等他稍微平静一点了,再说的。

第二,刚限制手机那几天,带他出去动一动。骑车、打球、跑步等运动都行。

很多家长发现,出一身汗回来,孩子反而没那么焦躁了。运动有时候可以帮助孩子转移注意力,减少对手机的依赖。你也可以观察一下,你的孩子是不是运动之后更容易静下心来。

第三,把作业拆成很小的块。不要跟他催“快去写作业”,这句话对很多孩子来说意味着“一大片难熬的时间”。试试说“就写5分钟,5分钟一到就停”。很多孩子只要开了头,就会接着写下去。启动往往比坚持更难。等他写完了,你可以说:“刚才那5分钟你挺坐得住的”,他会慢慢觉得自己也能管住自己。

第四,给他一个“不想说话”的信号。跟孩子商量一个暗号,比如他一个玩偶放在房门口,就代表“我想自己待一会儿,别打扰我”。或者约定一句暗语,比如“我现在需要冷静一下”。这样他有了自己的空间,你也不用干着急。情绪如果能被允许存在,而不是被压回去,也许就不会越积越多,到最后又爆发出来。

第五,少评价,多描述。当他主动放下手机,或者按时写完作业时,试着说“我看到你今天自己把手机放回去了”,而不是“你今天真棒”。前者是让他自己看见“我能管住自己”,后者是你在给他打分。他以后需要的,可能是心里那股“我能行”的感觉,而不只是外界的表扬或奖励。

第六,跟他一起商量一个手机使用的约定。找个时间坐下来,跟孩子一起商量出使用手机的约定。比如每天写完作业后可以玩30分钟,周末可以适当多一些。超时了第二天就少玩一会儿。你也要说到做到,尽量不临时加作业、不随意没收。规矩的目的不是惩罚,而是让他心里有底:他知道自己什么时候能玩,

反而不需要时刻担心你会突然收走。这种确定性本身,就有可能减少很多焦虑和对抗。

这些方法不一定每条都管用,你可以根据孩子的情况挑一两条先试试。也不用太着急,改变通常不会那么快,有时候需要两三个星期才能看到一点点变化。

最后也想跟你说几句心里话。
你的着急不是错。一方面你是真心为孩子好,怕他以后学业跟不上;另一方面,老师天天反馈、身边人的比较,这些压力也都是真实存在的。所以不用太自责。我们只是在现有的压力下,试着换一种方式,看看会不会有所不同。

你现在经历的,也许不只是一场“手机战争”,而更像是一次情绪教育的补课。你不必做完美的家长,也不用逼孩子做完美的学生。你只需要试着帮他明白:除了手机,可能还有很多办法可以让自己好受一点。跑一跑、画几笔、听首歌,甚至只是跟妈妈说一句“我今天有点烦”——这些以后也许都能帮他扛住压力。

如果试了几周,孩子出现伤害自己、不肯上学或者你们已经动手了,建议及时找心理医生或儿童精神科帮忙。

愿你的着急,能被看见,也能被理解。
祝你和孩子,都能在手机之外,找到更多让彼此靠近的办法。

您的“心”朋友:陈冰村

本期成长导师:

陈冰村,南平市延平区实验小学专职心理健康教师、南平市骨干教师;曾获得南平市中小学教师教学大赛一等奖、福建省第六届中小学教师教学大赛心理健康学科三等奖。

福建林业职业技术学院建筑工程系着力打造“精准思政、五育融通、暖心护航”三位一体育人新格局——

双师协同筑阵地 思政育人促成长

□本报记者 黄靓 通讯员 刘克芹 陈蕾羽

近日,福建林业职业技术学院建筑工程系“一站式”学生社区里,一堂别开生面的党史专题课堂暖意融融。马克思主义学院思政教师于蓓蓓兼任班主任,将理论讲授与沉浸式体验相结合,通过“极速60秒”党史知识竞答、“重走长征路”情景模拟等趣味环节,让红色教育走出教室、走进生活,在寓教于乐中厚植学生理想信念,成为该系创新社区思政育人的鲜活样板。

把育人力量沉下去,将教育阵地挪向前。本学期,福建林职院建筑工程系牢牢坚持立德树人根本任务,全面推进“思政教师+专业教师”双师协同下沉学生社区,着力打造“精准思政、五育融通、暖心护航”三位一体育人新格局。全系17名班主任全员进驻一站式学生社区,联动思政专任教师、建筑专业教师同向发力、同频育人,真正打通思想政治教育和成长服务的“最后一公里”。

曾经局限于教室的思政课堂,如今延伸到学生日常起居的社区空间,实现场景再造、形式创新、温度升级。思政教师依托双重身份优势,把党史学习、价值引领、品格塑造融入日常点滴。除党史专题学习外,老师们结合清明祭扫、国家宪法日、世界水日等重要时间节点,常态化开展主题思政活动,让红色基因、法治观念、生态理念潜移默化浸润心灵。

在“奋进‘十五五’,青春挺膺担当”主题教育中,同学们集体观看《大国建造》纪录片,透过镜头见证国家基建蓬勃发展,读懂新时代青年的责任与担当。不少学生感慨,思政教育不再是枯燥的说教,而是可感、可参与、可共鸣的体验,让信仰有温度、精神有力量。

五育并举融专业,社区变身成长成才第二课堂。依托一站式学生社区平台,建筑工程系将德智体美劳全面培养体系与专业特色深度融合,走出一条“专业引领、以赛促学、全程护航”的特色育人之路。专业教师走出实训室、走出教学楼,把课堂搬到校园

工地、搬进社区活动室。
在校园建设施工现场,专业教师何福云就地开展施工工艺讲解、安全规范教学,同步融入劳动教育与爱校爱校理念,让专业学习和劳动实践双向赋能;教师魏安倩立足智能建造发展趋势,在社区开设“技能赋能+职业领航”主题课堂,开展智能建造机器人竞赛指导、就业方向梳理、团队协作训练,学生足不出楼栋,就能享受一站式竞赛辅导与职业规划服务。与此同时,教师团队围绕AI建筑应用、绿色建造浪潮、创新创业规划等热点开展分享答疑,以个性化指导助力学生夯实专业基础、拓宽发展视野。

暖心护航聚温情,社区化作有温度的成长驿站。育人不仅要传道授业,更要贴心陪伴。全体班主任以学生为中心,在社区常态化开展一对一谈心谈话,耐心倾听学生在学业压力、人际交往、职业选择上的困惑,精准给出成长建议。围绕校园安全管理,持续开展宿舍安全、消防安全、反诈防骗等宣传教育,织密校园防护网络;聚焦学风建设,通过诚信考试倡议、学业结对帮扶、优秀经验分享等活动,营造争先向上、互帮互助的良好氛围。

针对学业薄弱学生,班主任夏慧慧等人开展一对一课业辅导和思想疏导,剖析知识难点、纠正学习态度、缓解心理焦虑,用细致陪伴守护每一位学生不掉队。

建筑工程系党总支书记魏长专表示,双师协同下沉社区,既是落实“三全育人”、深化一站式学生社区建设的务实举措,更是把思想引领、专业培育、生活服务融为一体,既方便学生就近成长,也为社区治理注入师资力量与专业活力。未来将持续完善双师协同育人机制,持续推动师资下沉、资源下沉、服务下沉,努力把一站式学生社区建成党建引领阵地、立德树人新高地、温情服务幸福园,用心培育一批又一批品德优良、技能过硬、勇于担当的新时代建筑类高素质技术技能人才。

学生习作

一缕烟火,一份成长

□南平实验小学五年(4)班 龚尚想

暮春时节,刚从老家扫墓归来的外婆,带回一篮还沾着泥土清香的春笋,那可是我们全家都爱吃的时令美味。看着厨房里忙碌的妈妈,我心中萌生出了一个大胆的想法,便主动请缨:“今天,我来做竹笋炒肉吧!”妈妈有些惊讶,随即笑着点头:“这菜看着简单,实则讲究火候和调味,你可得用心学!”我充满信心地拍拍胸膛,说:“放心吧,小菜一碟啦!”

我先跟着妈妈处理春笋。她教我先用刀在笋尖划一道浅十字,再放进沸水里焯三分钟。这样既能去除涩味,又能让笋肉更脆嫩。开始切片后,春笋被我切得厚薄不均。我越急越乱,额头冒出了细汗。妈妈看着手忙脚乱的我,轻轻地说:“别急,手指弯曲抵住刀面,手腕用力要均匀。”我开始反复练习,终于切出了像样的笋片。

接下来处理里脊肉。妈妈告诉我,想让炒肉鲜嫩入味,腌制是关键。我把切好的肉片放入碗中,加入生抽、料酒等调味料,用手轻轻抓匀,静置腌制。等待的间隙,我切好姜蒜末,又把外婆带来的小香葱切成葱花。

终于到了下锅炒菜的时刻。看着油锅中的食用油渐渐冒烟,我的心怦怦直

跳。妈妈似乎看出了我的胆怯,说:“孩子,要勇于尝试。”我往前迈了一步,小心翼翼地把肉片滑入锅中。“滋滋”一声,油星微微溅起,我下意识往后缩了缩。妈妈轻轻握住我的手,带着我快速翻炒:“大火快炒才能锁住肉汁。”不一会儿,肉片便炒至浅棕色,鲜香四溢,我立刻将肉片盛出。

有了炒肉片的经验,我胆大许多。在妈妈的帮助下,我在锅中留少许底油,放入姜蒜爆香,再倒入笋片大火翻炒。笋片在锅里发出清脆的“沙沙”声,渐渐飘出清甜的笋香。接着,我把炒好的肉片倒回锅中,快速翻炒均匀。最后撒上一把葱花,一盘色泽鲜亮、香气扑鼻的竹笋炒肉就大功告成了。

晚饭时,爸爸夹起一大筷,尝了几口,眼睛一亮:“笋肉入味,鲜香入味!”外婆也笑着点头。看着家人满足的笑容,我的心里甜滋滋的。

原来,做菜不只是熟练掌握技巧,更是把对家人的爱,藏在每一次翻炒、每一勺调味、每一道烟火里。这道竹笋炒肉,承载着温暖与成长,我会一直做下去,带着这份烟火气,在成长路上勇敢前行。
(指导老师:刘秋霞)

会跳舞的竹蛇板

□南平实验小学江南校区六年(10)班 刘艺涵

“噼里啪啦!”鞭炮声炸响,家乡樟湖镇的夜晚亮了起来。我紧紧拉着手中的竹蛇板,身子不由得往前一倾——我们这条“大蛇”要开始游动啦!

你见过用竹子做的蛇吗?每年正月十七到十九,家家户户都会拿出竹蛇板。我手里这块是8号,木板约一米长,上面插着三盏小灯笼,烛光一跳一跳的,像蛇的眼睛在眨。我的板前面连着7号,后面接着9号,一板接一板,两百多块连成一条闪闪发光的“巨蛇”,在黑夜中蜿蜒游动。

“小心拐弯!”前面有人喊。我赶紧握紧木板,身体微微侧过来。竹蛇板最有趣的地方就在这里——它不是直挺挺往前走,而是真的像蛇一样扭来扭去。龙头一变方向,后面每一板都要跟着摆动。我拉着木板左摇右摆,感觉自己成了蛇身子的

一节骨头,又好玩又神气!
只要竹蛇经过的地方,大家都会放鞭炮,噼里啪啦响个不停。龙头遇到鞭炮就要停下,我们后面这些“蛇身子”也只好停下。趁着这工夫,我踮起脚往前望——根本看不到龙头!只看见一节一节亮着灯的木板,在烟雾里若隐若现,真像一条活过来的巨蛇。

拉着拉着,我忽然觉得,手里这板竹蛇不只是一块木板。爷爷说过,一板连一板,是盼着风调雨顺;灯笼不灭,是求着日子红火。虽然我不懂这些讲究,但当你拉着竹蛇,和小伙伴一起扭动,听着鞭炮炸响,看着烛光跳跃,那种热热闹闹的开心,就是最真实的乐趣呀!

夜深了,灯火队伍像一条发光的河,缓缓流进我的心里。
(指导老师:张欣妮)

武夷山市百花小学:

让书香成为校园育人底色

本报讯(张辰辰 郑章)读书亭内,三五学子围坐静读,书香氤氲;图书角旁,孩子们自由取阅,沉浸其间;“云上悦读亭”中,阅读心得娓娓道来……仲春时节,走进武夷山市百花小学,校园里处处流淌着书香。

“近年来,我校以‘读好书、做好人’为核心价值引领,将阅读工作纳入办学总体规划,系统谋划、统筹推进、长效落地,推动阅读从阶段性活动升级为制度化、常态化、品牌化的育人工程。”武夷山市百花小学副校长陈妍介绍。作为一所服务外来务工人员子女为主的学校,百花小学曾面临学生阅读基础参差不齐、家庭阅读氛围薄弱等现实难题。为促进教育公平、提升育人质量,书香校园建设悄然启动。

环境育人,润物无声。为让学生“时时可读书、处处能阅读、人人乐读书”,学校精心打造温馨便捷、开放共享的阅读空间,让书香触手可及,浸润朝夕。校园读书亭内,优质童书、经典名著、红色读物与传统典籍一应俱全,成为孩子们课间、午休静心品读的诗意港湾。班级图书角采取“学校配备、班级补充、学生共享”的模式,实现“班班有图书、人人可阅读”。各班推选学生担任图书管理员,让学子在自主管理中锤炼责任意识、服务意识与协作能力,真正让图书角“活起来、用起来”,让墨香飘满每一间教室。

为激发阅读兴趣、提升育人实效,学校不断创新活动形式,打造了一系列参与度高、特色鲜明的读书品牌。每周“云上悦读



孩子们在读书亭内阅读(图片由受访者提供)

亭”以教师线上精心导读、学生云端分享感悟的模式,实现师生互动、同伴互学;分年龄段阅读活动精准施策、分层引领——低段侧重兴趣培养,中段聚焦方法指导,高段强化思辨能力,让阅读贴合成长规律。古诗词大赛、古诗韵律操等活动进一步点燃了孩子们主动学习的热情,书香与健康同行。

“学校开展阅读教育的最终目标,是让阅读内化于心、外化于行,成为伴随孩子一生的良好习惯。”陈妍表示。
如今的百花小学,阅读已成为最自然的校园生活方式:课堂上书声琅琅,课间书香袅袅,活动中学生神采飞扬,云端上师生分享热烈。学生从“要我读”主动转变为“我要读”,从浅阅读稳步走向深阅读,在书香滋养中变得自信、阳光、有礼、向上,逐步实现以阅读塑习惯、以习惯促成长、以成长助成才。