

孩子厌学、抽烟、喝酒 家长这样来应对

孩子在成长过程中，可能会面临各种问题与困难，这就需要家长及时发现，并给予科学的指导，帮助孩子渡过难关。比如厌学，养成吸烟、喝酒、沉迷电子游戏等不良习惯、生命意识淡薄……在潍坊市教育局组织编写的《潍坊市家校社共育30问(中学篇)》中，对这些问题进行了分析，并给出具有可行性的解决方案，供家长参考。

□本报记者 赵春晖 整理

家教沙龙

02

发现孩子有吸烟、喝酒、沉迷网络游戏等不良习惯怎么办

吸烟、喝酒、沉迷网络游戏等，这些现象在很多青春期孩子的身上出现过。青春期的孩子渴望摆脱家长的束缚，寻求独立和自主。抽烟、喝酒作为一种成人行为，孩子可能觉得通过模仿，可以证明自己已经长大，具有独立思考和行动的能力了。这时，家长牢记的原则是给孩子一定的自由空间，不要再视其为是啥都不懂的孩子，同时细心地关注孩子。

家长的肯定和赞赏对孩子至关重要。如果孩子在家做任何事都得不到家长的肯定，那么孩子会觉得自己没有价值，会自然而然地将这种需求转向周围的同伴。在这个阶段，如果同伴错误地将吸烟、喝酒视为长大成熟、有力量的表现，那么孩子为了得到同伴的肯定便会模仿，同样，玩电子游戏也会不断地得到奖励，获得被认同感。所以，家长要降低对孩子的要求，对孩子的表现及时予以肯定。

针对孩子已经出现吸烟、喝酒、上网玩游戏现象，家长可以和孩子商量一个协议，如吸烟、喝酒、玩游戏的次数减少到一定量，就可以满足孩子一个合理的需求，或者用更有积极意义的事情来替代。对于需求或奖励，要孩子自己提出，只有这样才能激发出孩子改变的动力。但需要注意的是，家长不要一开始就期望孩子彻底不吸烟、不喝酒、不玩游戏，调整需要循序渐进。

另外，家长要多与孩子沟通，让其把自己真实的想法和困扰表达出来，比如是不是学业上存在压力，才导致孩子将注意力转移到了这些不良行为上。家长记得要相信孩子，肯定孩子，鼓励孩子。

鼓励孩子。

01

孩子厌学怎么办

在教育孩子的道路上，厌学仿佛是一块沉甸甸的大石头，压在不少家长的心头。原本活泼开朗、对世界充满好奇的孩子，怎么突然对学习提不起兴趣，甚至产生抵触情绪呢？

一般来说，导致孩子出现厌学情绪的原因主要有几个：学校压力过大，成为压垮孩子的重担；学校学习氛围不佳，成为孩子学习的“绊脚石”；受家庭环境影响，孩子无法安心学习；家长教育方式不当，可能会导致孩子厌学；孩子的兴趣得不到发展，觉得学习是一件无趣的事情，从而产生厌学情绪。

作为家长，首先要明确造成孩子厌学的原因，是自身因素，还是外在因素。家长要客观全面评价孩子，当孩子面对学习上的挫折，不用否定性的语言打击孩子，不给孩子过高的压力，同时引导孩子制定学习目标要本着现实具体的原则。如果孩子自己制定的学习目标实现了，那么达到目标后，孩子体验到成功的快乐，会逐步树立积极的自尊和自信。

其次，引导孩子充分认识学习的意义，让孩子明确知道为什么而学，为谁而学。在对待孩子的学习上，不要施加太大压力，应逐渐培养其对知识的兴趣，让孩子主动爱上学习，这才是治本的办法。在这一点上，家长可以和老师沟通，让老师同时也给予积极的关注、引导，让孩子感到温暖和认可。在轻松的环境中，当孩子体验到学习是一件愉快的事情，才会从不愿学习变为自觉主动地学习。

孩子产生厌学的情绪并不可怕，是较多孩子学习过程中的一个阶段。只要家长和老师多一分耐心、多一点关注、多一份鼓励、多一份期待，一定会使孩子走出这个误区，重新找回学习的快乐。

03

如何引导孩子懂得珍爱生命

生命教育已经成为构建和谐校园和家庭关系的重要课题。虽然生命教育的重要性已经得到了学校、教师 and 家长的广泛认同，但是生命意识淡薄导致的青少年溺水、自杀等事故依然时有发生，令人痛心。提升孩子的生命意识是一个长期且系统的过程，在这里提几点关于生命教育的建议：

第一，利用大自然让孩子认识生命。比如和孩子观察四季花草变化，撰写观察日记，通过花开花谢让孩子体验生命生长的快乐。

第二，让孩子体验和呵护生命。陪孩子播下一颗种子，耐心地浇水施肥，等待它破土而出、发芽、长高、开花、结果，然后跟孩子谈谈呵护植物生长的感受。

第三，了解生命规律。让孩子知道生老病死是自然规律，任何人都无法改变这个事实，对于身边亲人的离去，能够在悲伤的同时做好应对，珍惜当下，不辜负时间和生命的美好。

第四，帮孩子找到生命的意义。帮助孩子了解自己、肯定自己，让孩子在欣赏别人生命意义的同时，找到自己存在的价值，同时让孩子知道自己很重要、对别人很重要、对国家和社会很重要。然后，再告诉孩子生命的每个时期该如何做才能更有意义，这样孩子才会随着年龄的增长慢慢地体验成长。

第五，加强挫折教育。人生之路从来都不是一帆风顺的，家长可以让孩子了解古今中外名人、伟人的成长历程，使其深刻认识到人生充满挑战，困难与失败是常态，从而勇敢地面对生活中的各种挫折。同时，培养孩子自强自信的心理素质。

第六，为孩子营造宽松的家庭氛围。家长不应过于注重孩子的成绩。孩子的成长不仅仅是成绩的提升，更包括心理健康的发展。家长应与孩子一起探索孩子感兴趣的领域，让孩子在玩乐中学习，在学习中成长。建立积极的沟通方式，鼓励开放和积极的家庭交流，让孩子在遇到学习问题或困惑时，能够自由地表达出来，得到家人的支持和帮助。

