

不做指责型父母

北京教育学院附属中学心理教师 程茜



案例

卸下“考妈”角色的彤彤妈回顾陪考一年的生活,感慨颇多。母女之间曾经爆发过几次冲突。妈妈想关心女儿的学习情况,女儿却总是

避重就轻;妈妈想把女儿的生活照顾得细致一些,女儿却不领情,觉得妈妈很罗嗦,态度恶劣。妈妈恰逢更年期,多疑、敏感、唠叨,女儿恰逢青春又经历高考,也敏感易怒。妈妈努力调整自己的心态,在产生矛盾、孩子情绪较为强烈时,她先冷处理,不在言语上争辩。母女间的感情慢慢变得融洽,女儿也顺利度过了高考。



建议

高三阶段较为特殊,但父母不要在日常生活上搞特殊。有的父母认为,高三特别辛

彤彤妈埋怨孩子对自己的关心不领情,后来她自我反思发现,自己对孩子的过分关注也是焦虑的一种表现。因为她紧张,所以想

高三生和父母的关系大致可分为两类:第一类是父母和孩子的感情基础较好,关系比较融洽,遇到学习问题时,双方沟通也比较顺畅,不会激起太大矛盾;第二类是父母和孩子平时并未建立良好的沟通基础,如果孩子的学习状态不好,又遇上指责型父母,家庭矛盾就会爆发。孩子学习习惯不好或动力

苦,想在生活上给孩子无微不至的照料,一日三餐尽量丰富,端茶倒水忙前忙后。如果

多做事帮助孩子。经过换位思考,她明白了如果是孩子,压力已经很大,同时感到父母也很紧张、有期望,那么精神状态会焦躁

不足,一般不是到了高三才这样的。冰冻三尺非一日之寒。父母要积极帮助孩子改善现状,而不是指责或宣泄失望情绪,僵持的关系只会让彼此越来越失望。父母要以鼓励为主,哪怕发现孩子在学习上有很小的进步,也要以此为契机,进行有效沟通,激发孩子积极改变的动力。比如孩子的成绩一直一塌糊

以往的家庭生活不是这种状态,突然增加的关心可能会给孩子造成心理压力。高三生活

不安。于是她做出调整——“退居二线”,不过多关注孩子,但在孩子需要时,她会无条件地及时出现。对于身处叛逆期的孩子,父母不要

涂,但偶尔一次考试有进步,便可以告诉孩子“这是你努力的结果,我相信你会更好,你要思考怎么能变得更好”等。有效沟通是指彼此都有表达的空间,不是单方面的强势表达。此外,父母还可和孩子谈谈他喜欢的明星、关注的社会热点等,让孩子感觉到和父母沟通是轻松愉悦的,父母不只是关

保持以往状态即可,适当改善孩子的饮食,保证营养充足,不要大幅度改变生活节奏。

过分关心,可反其道而行之,尝试不主动沟通,让孩子产生“妈妈以前对我很关心,现在怎么不管我了”的疑问,激起孩子的沟通欲望。

注学习,之后再寻找契机谈论学习。总之,青春期和更年期是可以和平相处的,这需要父母付出耐心和智慧,调整好自己的情绪,理性对待与孩子之间的矛盾,原则性问题温和坚定地表达出来,无关紧要的小事不要抓住不放。如果更年期情绪问题严重,可寻求医学或心理帮助。调整好状态,才会更好地解决孩子的青春期问题。

分析

今年高考已落下帷幕,新一届高三生隆重登场。高考对每个家庭来说都是一场角色的转变。除了孩子要转变角色应对高考,父母也变成了陪考者。角色的转

变,带来了紧张和焦虑的不安情绪。因为父母过于重视这个角色,反而变得束手束脚。高三生活已经开始,父母要逐渐调整好心态,成为孩子的备考盟友。



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市普通高中教育阶段学生资助政策

【编者按】

普通高中教育是学生个性形成、能力培养、自主发展的关键时期,对于提高国民素质和培养创新人才具有特殊意义。为切实解决普通高中家庭经济困难学生的就学问题,加快普及高中阶段教育步伐,从2010年起,北京市开始建立以政府为主导,国家助学金为主体,学费、住宿费减免等为补充,社会力量积极参与的普通高中家庭经济困难学生资助政策体系。

1. 国家助学金 用于资助在国家批准设立、实施普通高中学段教育的全日制普通高中学校和完全中学的高中部、特殊教育学校高中阶段就读,具有本市正式注册学籍,符合国务院扶贫办发布的《扶贫开发建档立卡工作方案》相关规定,在全国扶贫开发信息系统中建立电子信息档案,持有《扶贫手册》的普通高中学生;持有民政部门确认并核发的《北京市城市(农村)居民最低生活保障金领取证》《北京市城市居民生活困难补助金领取证》和《北京市低收入家庭救助证》的城乡低保家庭经济困难学生;革命烈士子女、孤儿等享受社会优抚待遇家庭高中阶段学生。资助标准为每生每月200元,每年按10个月计发;家庭无经济来源的革命烈士子女、孤儿按12个月计发,用于享受政策学生学习和生活支出。

2. 宏志奖学金 为巩固我市普及高中阶段教育成果,支持、鼓励家庭困难的普通高中在校生动奋学习,全面发展,成为品学兼优的合格人才,北京市设立“北京市普通高中宏志奖学金”。每生奖励2000元,免交获奖当年学费。

3. 减免学费、住宿费 享受国家助学金的学生免交学杂费,住宿费免住宿费。除享受国家助学金以外,家庭发生临时经济困难的学生还可享受减免学费。减免学费的条件由所在学校结合本地区实际经济发展情况和居住地区生活水平确定,并予以公示。

4. 学校资助 普通高中学校将不超过当年学费收入5%的经费用于减免家庭发生临时经济困难的学生学费、设立校内奖助学金等政策补助。

5. 社会资助 积极引导和鼓励企业、社会团体及个人等面向普通高中设立奖学金、助学金。

国家资助 助你飞翔
不让一名学生因家庭经济困难而失学

——北京市学生资助政策简介

各学段资助政策

| 高校资助政策 | | 普通高中生资助政策 | |
|-----------------|--------------------------|--------------|---|
| 本专科国家助学金 | 一等4500元,二等2300元 | 国家助学金 | 每月每月200元 免学费、住宿费 |
| 研究生国家助学金 | 硕士7000元,博士10000元 | 宏志奖学金 | 2000元 |
| 国家助学贷款(含生源地贷款) | 本专科不超过8000元,研究生不超过12000元 | 中等职业学校学生资助政策 | |
| 饮水洗澡电话补 | 185元 | 国家助学金 | 最高2500元 |
| 国际教育救助 | 非专科新生入学时一次性资助4500元 | 国家助学金 | 一等2500元 二等1800元 |
| 国际教育救助 | 本科生4500元,研究生6000元 | 北京市政府奖学金 | 2000元 |
| 本专科国家助学金 | 8000元 | 学困生资助政策 | |
| 本专科国家励志奖学金 | 5000元 | 学困生资助政策 | 学困生资助标准分为甲、乙两等 甲等资助标准:免交学费 乙等资助标准:免交50%的保教费 |
| 研究生国家助学金 | 硕士20000元,博士30000元 | | |
| 研究生学业奖学金 | 奖励金额由学校按照相关文件制定标准 | | |
| 研究生马克思主义理论双百奖学金 | 新生奖学金20000元,学术奖学金30000元 | | |
| 退役士兵学费资助 | 本专科不超过8000元,研究生不超过12000元 | | |
| 义勇兵学费补偿及助学贷款代偿 | 本专科不超过8000元,研究生不超过12000元 | | |
| 贫困山区就业补贴代偿 | 本专科不超过8000元,研究生不超过12000元 | | |

申报条件

持有民政部门确认并核发的《北京市城市(农村)居民最低生活保障金领取证》、《北京市城市居民生活困难补助金领取证》、《农村五保供养证》、《北京市低收入家庭救助证》、《中华人民共和国烈士证明书》的革命烈士子女、孤儿等享受社会优抚待遇家庭学生;持有民政部门核发的《九童救助证》的适龄儿童、残疾儿童;符合国务院扶贫办发布的《扶贫开发建档立卡工作方案》相关规定,持有《扶贫手册》的家庭经济困难学生。

申报流程

本人向就读学校提出申请并递交相关证明材料→初审→公示→备案→所在学校发放资助资金。

温馨提示

不要轻信任何陌生人与学生资助的本地承诺,以防受骗!具体申报条件和流程请直接联系就读学校或北京市学生资助管理中心咨询,或登录北京市学生资助网了解(<http://xzzx.bjedu.gov.cn>)。

北京市学生资助管理中心