



家长课堂



包容他人

“相识满天下，知心有几人。”一生中有几个真正的好朋友，会让生活更加充实丰富、多姿多彩。要想让孩子交到更多好朋友，家长平时要注意观察，及时引导。

女儿内向、腼腆、害羞，相对于外向、活泼的孩子来说，她交朋友不太容易。幸运的是，到孩子小学毕业时，有两个比较要好的朋友，直到现在仍然联系。上初中后，孩子和三个同学脾气相投，回家经常聊起她们之间的事情，我们也静下心来听孩子讲朋友之间的趣闻。

聊得尽兴时，我们会告诉孩子大家在一起走过三年的初中生活是一种缘分，如果能成为好朋友就更幸运了。每个人的性格和生活习惯不同，所以要懂得包容别人。只有学会包容才能交到更多好朋友，才会在人生路上得到更多帮助。

进山中学 陆佳齐的妈妈

主动问候

一天，孩子回来跟我说：“今天，我们班进行投票，选举五位同学参加活动，人缘好的同学有好多选票，我只有几票，没有选上。”

听了这话，我仔细想了想其中的原因，是我平时对孩子的人际交往没有过多关注。孩子不在小饭桌吃饭，和好多同学没有共同的生活轨迹。平时她在学校只顾学习，下课也不爱出去和大家一起玩，所以和她要好的朋友不多。我对孩子说：“你不是人缘不好，而是和同学之间的联系比较少，缺乏情感维系。对于这种情况，你要和同学们多交流，比如：遇见同学要微笑、主动打招呼；放学可以一起结伴回家；下课多与同学们交流，寻找共同话题；同学有困难要热心帮助；有人问问题时要耐心解答。”

我相信，做一个热情阳光、积极向上的少年，孩子自然会有好人缘。

杏花岭小学 刘晓瑶的妈妈

交友之道

刚上小学时，孩子一回家就会跟我聊和哪个小朋友一起玩了，看她那兴奋的样子，就知道她玩得很开心。

但偶尔谈到个别孩子时，她的脸上会表现出鄙视的神情。这时我就会告诉孩子，要用欣赏的眼光看待每位同学。作为班干部，更要学会观察、发现每个同学身上的闪光点。至于缺点，人人都有，人无完人。渐渐地，孩子学会了接纳和包容他人，好朋友也越来越多了。现在，我经常能听到孩子夸赞某某同学哪方面做得特别好，她们一起玩耍、一起合作、一起努力，心里特别舒服。

我想，能与他人愉快相处，彼此感觉舒服，这是最好的交友之道。

杏花岭小学 郝诗语的妈妈

家长论坛

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸：每个人都有自己的朋友圈，孩子也不例外。从他们呱呱坠地到长大成人，认识的朋友会越来越多，也免不了会和朋友发生不愉快。对于孩子的事情，我们一般只给出建议，从不替孩子做决策。偶尔和同学、朋友发生一些小摩擦，我们也不会介入，而是让他们自己去解决。这样可以锻炼孩子的人际交往能力和独立思考能力，让他们在遇到困难时首先想到的是“我该怎么办”而不是“我爸妈在哪”。一人一事的得失并不重要，能力的养成才是最重要的。

小记者王彦霖的妈妈：“我不和你玩了”“我再也不跟你当好朋友了”……孩子和小朋友们玩耍时经常听到他们说这样的话。如果是别的小朋友这样说，我会先安抚孩子，让他把情绪发泄出来，把自己的想法表达出来。然后，我会告诉他每个小朋友个性不一样，有的热情、有的腼腆、有的强势……遇到问题时建议冷静处理，大家先分开一会儿，也许过一会儿小朋友自己就会和好了。如果是我家孩子跟别人这样说，我会和他互换角色，让他体会对方的情绪，这样孩子就很容易理解，知道自己该怎么做了。

小记者谢梦涵的妈妈：大女儿的交友过程我没有过多参与，因为她的交际能力比较强，只有在和同学发生矛盾时我才会适当引导。二宝比较内向，自助交友比较困难，不过我们没有急着让孩子自己走出去，而是给她更多陪伴和鼓励，让姐姐多带她出去玩。慢慢地，二宝终于跨出了交友的第一步，朋友也渐渐多了起来。

小记者武文滢的妈妈：女儿活泼开朗，从小到大朋友都很多，大家都喜欢她无拘无束、侃侃而谈的性格。但她有时候掌握不好说话的分寸，很容易被人误解。一天，她和同学玩得时候闹了点小矛盾，好胜心强的她出言不逊，同学告班主任说她语言暴力，老师让女儿向对方公开道歉。从那以后，我开始关注女儿的人际交往，一言一行严格要求，类似的状况再也没有发生过。

小记者赵博胜的妈妈：我家孩子性格比较好，交际能力比较强，和小伙伴也相处得很融洽。不过，偶尔看到他和小伙伴闹意见，我会告诉他朋友之间该如何相处，并给孩子提出一些建议。

帮孩子扩大朋友圈

人际交往是孩子成长中很重要的一项能力，处理不好，不仅会影响孩子的生活，也会影响到孩子的学习。作为父母，如何提升孩子的社交能力？这篇文章可以给大家一些启发。

多讲故事和做游戏

人际交往能力也需要练习，绘本故事和游戏就是很好的媒介。在许多绘本中，尤其是社交类的绘本，会预设诸多社交场景。通过这些故事，可以让孩子很自然地领悟到一些方法。有同样作用的还有游戏，家长可以和孩子玩角色扮演，遇到突发情况和孩子一起讨论对策。通过游戏，孩子学会了如何和朋友相处，在学校遇到同样问题也不会手足无措。

父母要多和孩子聊天

社交能力中最重要的是语言表达能力。培养孩子的表达能力，父母的作用很关键。至于怎么做，方法很简单。第一，多用开放式提问，多问为什么和怎么办，让孩子多思考多表达。第二，倾听也很关键，少一点说教，不要想当然地下结论。给孩子表达的机会，孩子才能说得更多。放学路上、吃饭时、睡觉前，都是聊天的好机会。鼓励孩子勇敢表达，提高孩子自信心，就能提升孩子的社交能力。

培养孩子的同理心

培养孩子的人际交往能力，同理心是关键一环。同理心，简单来说就是设身处地去感知、理解他人的感受与情绪的能力，泛指换位思考、将心比心。有同理心的孩子，看到受伤的小动物会感到心疼，看到朋友哭泣会觉得难受，看到妈妈不高兴会主动过来安慰……敏锐地感知别人的快乐与悲伤，并表达自己的善意，这样的孩子在人际交往中怎么会不受欢迎呢？

告诉孩子人际交往的规矩

有的孩子在人际交往中经常碰壁，不是因为不会表达，而是他们不懂礼貌，冒犯别人而又不自知。礼貌这件事，家长要随时随地提醒孩子：常说感谢，不给别人添麻烦，不擅自拿别人东西，不要对别人的外表品头论足，不打断别人的谈话，不轻易打扰别人……礼貌是人际交往中最重要的通行证，孩子如果能把礼貌变成习惯，那么他在未来的人际关系中更容易被人尊重。

给孩子提供恰当的帮助

关注孩子的交友情况，不是让大人处处干涉孩子交友，而是在孩子遇到难题时，及时提供建议和帮助。比如：鼓励孩子和同学微笑、打招呼；主动帮助同学，表达友善和真诚；教孩子学会一些处理矛盾的方法；让孩子自己去经历、去摸索、去处理和同龄人之间的关系。作为大人，同时也要相信孩子和朋友之间的友谊，尊重并支持孩子交友。孩子很喜欢父母热情地对待自己的朋友，这种多元化的接纳态度能拉近你和孩子之间的距离，也会让他在同龄人里更受欢迎。

志亮

家教讲堂

家长话题

孩子爱哭，是很多妈妈头疼的事情。有的孩子一哭起来就没完没了，越哄哭得越厉害；有的孩子越哭脾气越大，不顺着他就满地打滚。看看这篇文章《你越哄，孩子越爱哭！很多家长都做错了这几步！》吧，各位家长，你家孩子爱哭吗？当孩子哇哇大哭时，你是怎么做的？

截稿日期：11月3日