



# 如何帮助孩子克服羞怯

在心理学的角度来看,羞怯是一种情绪。每个人都有过羞怯的经历,这是非常正常的,只是羞怯的程度和时间的长短不一样而已。但如果父母对孩子的羞怯心理不能加以引导,这种羞怯心理将有可能伴随孩子终身。

造成孩子羞怯的主要原因就是不自信,没法肯定自己,羞怯的表现形式有多种情况,大多数羞怯的孩子都伴有学习成绩差,不愿与同龄的孩子在一起玩耍,不主动发言,做什么事情都要父母陪伴,怕见陌生的人,在陌生人面前不知如何应对,说话爱低着头,声音比较小,爱脸红,说话办事表现出没自信等特点。

如何使孩子克服羞怯心理呢?

## 1. 建立孩子对别人的信任

这种信任首先要由父母传递出来,也就是说,父母应该信任自己的孩子,可能他们的有些话语显得很怪异,但是一定要读懂他们的心思,尽量信任他们,他们愈被信任,就愈能信任别人。信任是亲近的基础,如果孩子无法从父母那里学到信任,他也很难真正信任别人,这也是羞怯的成因。

## 2. 锻炼孩子多与人交往

很多孩子害羞是因为从小没有社交机会,作为父母,就应当带孩子走出去。带孩子交际的场合很多,比如带孩子到亲友家中,让她们有机会接触人,主要是让他们学习如何

与别人交往。当然,对于一个害羞的孩子来说,要有一个循序渐进的过程,起初适合在比较安全的环境锻炼他,此外,多让孩子经历被别人接纳的经验,这有助于他们树立自信,在社交上继续进步。

## 3. 最重要的是教会孩子自信

在特别爱害羞的孩子说话时,父母要注意用轻松的语气对孩子说,同时还要采取鼓励和赞赏的方式。父母要多鼓励,让孩子得到肯定和表扬,对胆怯的孩子更是如此。孩子本身就感到自卑,缺乏勇气,在做某件事之前,预见的结果总是自己不行。如果这时给他一些鼓励,增加他的勇气,他会把事情

办得很好。

## 4. 学会赞赏、奖励或者表扬孩子

如果孩子有那么一两次表现得很大方,例如上课积极发言、给别人讲故事等,可以奖励孩子喜欢的东西。一段时间以后,如果孩子的大方行为已经得到巩固,可以取消奖励方法,给予口头表扬。孩子做事没恒心也可以用同样的方法予以纠正。

“你太杰出了”“你很伟大”这样的赞美之词,是西方的家长常常使用的词汇,他们经常鼓励孩子,因此,西方的孩子大多数都表现得比我国的孩子自信自主;而中国的家长则感到这些词语可能有些“夸张”。西方

的家长认为自己的孩子不会是样样第一,但总有优秀的地方;而中国家长们教育孩子时,似乎总在刻意追求十全十美的境界,其结果却常常事与愿违。

总之,对于一个正在成长中的孩子来说,平等、理解、温馨的家庭环境能给人勇气和自信,容易克服羞怯心理,让孩子逐渐变得自然大方、含蓄而不拘谨,矜持而不小气。爱孩子,别忘了鼓励他。

(晓广)

## 家长学堂

## 知识万花筒

## 小记者风采



## 我是光荣的小记者

小记者:李润青  
年龄:9岁  
学校:六一路小学  
爱好:钢琴、羽毛球、乒乓球  
座右铭:世上无难事,只要肯登攀!

嗨!大家好!照片上这个酷酷的小帅哥就是我——李润青,在六一路小学三(5)班读书。一双炯炯有神的小眼睛,黑黑的肤色让我看上去既健康又结实。我性格开朗,活泼可爱,是个调皮的小男孩。我在学校人缘很好,同学们都喜欢和我玩,妈妈夸我是个情商高的好孩子。

虽然我有点小淘气,但是我学习可认真了,每天放学第一件事情就是写作业,常常为了学习废寝忘食。我兴趣爱好广泛,钢琴、羽毛球、乒乓球都是我的拿手好戏。特别是去年加入了周口晚报小记者的队伍,极大地提高了我的写作能力,在《周口晚报·小记者周刊》上发表了几篇作文,看到自己的文章上报了,心里美滋滋的,别提有多高兴了!但是我不会为这点小小的成绩沾沾自喜,要把这些当作我写作的动力,争取写得更好,不然怎对得起我周口晚报小记者的称号呀!

我最喜欢参加小记者活动了,“共植成长林”让我为绿化家乡贡献了自己的微薄之力;“体育中心恐龙展”让我增长了有关恐龙和地理知识,“快乐换物”让我把多余的旧玩具变废为宝……

参加小记者活动,丰富了我的课外生活,增长了我的社会见识,提高了我的写作能力,还让我认识了很多小伙伴。怎么样,小伙伴们,和我交个朋友吧!让我们通过周口晚报小记者搭建的平台共同快乐成长!

报名,秀出自己!

征集对象:周口晚报小记者

应征条件:一张个人单照(生活照、艺术照均可,要求像素清晰);一段自我介绍(姓名、编号、学校、班级、爱好等);一段学习心得、活动采风感想或者是难忘的事。

投稿方式:请把文字和照片发至邮箱 zkwbxjz@126.com

咨询电话:18736240557

## 小记者风采征集启事

我的青春我做主,在这个时代,个性与张扬,能力与特长,奋斗与追求是我们的主题。

小记者们敞开心窗,秀出自己吧!“小记者风采”版块将为您提供一个平台,分享学习经验、共话成长过程中的快乐与烦恼,或者你有什么梦想也可以

与我们分享!少年强则中国强,这是一个公益的平台,一个充满正能量的平台,正在为中国梦增添光彩!本版将展示小记者的个性风采,只要你传一张自己的照片,写上自我介绍与一段学习经验、活动感想或者是难忘的事都可以与大家一起分享。欢迎广大小记者踊跃

## 蛇为什么爱吐舌头

在蛇的口中,有细长而分叉的舌,俗称蛇芯子。蛇常常一伸一缩地吐舌头,那模样真叫人害怕。

蛇为什么爱吐舌头呢?我们知道,动物的舌头通常是味觉器官,可蛇的舌头很特别,是嗅觉器官。它的上面没有味蕾,因此它不能辨别甜、苦、辣的味道。蛇的舌头常常伸出口外,是为了把空气中的各种化学分子黏附或溶解在湿润的舌面上,然后再判断遇到了什么情况。当蛇把舌头伸出来时,得到了一些物质微粒,缩回去以后,舌头就伸到了口腔前上方的一对小腔里。这个部位叫助鼻器,它与外界不相通。不能直接产生嗅觉,但是它靠舌头的帮助能实现嗅觉功能。助鼻器是由许多感觉细胞组成的,能够把化学物质这一信息通过嗅觉神经传到大脑中,经过嗅觉中枢的综合和分析,鉴别出微粒中的化学物质。经过判断,蛇就可以准确地捕获猎物了。被蛇咬伤的动物逃走时,蛇可以利用它那伸缩的舌头和灵敏的助鼻器探寻和跟踪。直到再次发现捕捉的对象。这时,蛇的猎物就难以逃脱了。

## 斑马身上为什么有条纹

斑马身上的条纹漂亮而雅致,是同类之间相互识别的主要标记之一。

这些条纹是适应环境的保护色,是保障其生存的一个重要防卫手段。在开阔的草原和沙漠地带,这种黑褐色与白色相间的条纹,在阳光或月光照射下,反射光线各不相同,起着模糊或分散其体型轮廓的作用,从远处望去,很难与周围环境分辨开来,不易暴露目标,对动物本身是十分有利的。

斑马身上的条纹可以分散和削弱草原上刺蝇的注意力,是防止它们叮咬的一种手段,这种昆虫是传播疾病的媒介,它们经常叮咬马、羚羊和其它单色动物,却很少威胁到斑马的生活。

(古月)