

明明是优秀的孩子 为何总是自我否定?

班主任借助家校合力,共筑孩子心理健康路

明明是优秀的孩子,却总是没有自信、自我否定,寻找背后的原因,原来是父母施加了过多的压力。余姚市姚北实验学校陆梅芳老师的工作不仅停留在学校层面,她还第一时间家访,帮助家长建设良好的家庭环境,共筑孩子心理健康路。

栏目主持人

现代金报 | 甬上教育
记者 樊莹 通讯员 宓恩泽

讲述人

余姚市姚北实验学校教师
陆梅芳



我的思考

生活像陀螺 反倒迷失自己

孩子明明很优秀,为何总是自我否定?我思考了下,这个年级的孩子,心智发育尚不成熟,常常根据别人对自己的评价,尤其是父母和老师的评价来给自己定位。

如果孩子平时听到的都是挑剔的声音,一个小小的过错被抓住不放,时间长了她就会习惯性地否定自己,进而失去对学习和生活的热情。

平时在学校里,老师们对小

益的态度多是肯定的,甚至觉得孩子对自己的要求也是近乎苛刻。那么,为什么孩子还会有这样的表现?

周三无作业日,晚饭后我敲开了小益家的门。“我家益益从小就聪明又自觉,样样都是争第一。我们对她有很高的期望。”小益妈妈说,为了让孩子赢在起跑线上,她把小益小学各个阶段的学习计划都已经明确安排好了。

“我们从小学四年级开始做

准备,校外报了奥数金牌班、作文提高班、英语外教班,回到家里可以做各种名师系列练习卷和测评卷,非常充实。”听到这里,我不禁愣了。

家长通过这种方式在孩子的身体上寄予了无限的期望,觉得孩子必须要有好的成绩才能成功。这在无形中就给孩子增加了很大的压力。高强度学习和练习,生活就像一个陀螺,反倒让小益迷失了自己。

我的方法

家校“签协议” 甩掉心理包袱

父母都希望自己的孩子好,这是一种很正常的期盼。但是不能强加自己的意愿在孩子身上,逼得太紧反而会适得其反,孩子已经出现了焦躁乃至失眠的情况。

我跟小益的父母深入交流。因为小益爸爸忙于工作,所以管孩子生活学习的重任都交给了小益妈妈。作为高标准、严要求的虎妈,她总是跟孩子强调成功的重要性,对失败缺乏宽容,久而久之给孩子造成巨大的压力。

小益对“测试”这件事的态度就能从侧面反映出来。平时学习

生活中,家长只是盲目地施压、批评教育,容易让孩子陷入焦虑的情绪里。当这种情况出现时,家长一定要及时作出相应的对策。

作为家长一定要帮助孩子找到紧张的原因,了解这种紧张所带来的不良影响,并且找到相应的措施来解决。“只有轻装上阵,才能挥洒自如!对于测试,孩子应该调整心态,甩掉过多的心理包袱。”交流中,我与家长畅谈后达成协议,主要是五个方面的改进。

1. 建议家长学习关于孩子心理

理论基础,才能更好地对孩子进行心理辅导。

2. 每周一次陪同孩子走进大自然。大自然是人类的好老师,投入大自然的怀抱能使孩子真正卸下各种心理包袱。

3. 校外培训机构有选择地参加,凡是小益没有兴趣的都要尊重小益,不再参加。

4. 适当练习,每天留出一定的时间放松和阅读。

5. 一旦孩子身上出现问题,第一时间和班主任联系,及时解决。

重视沟通方式 多倾听孩子意见

我建议小益的父母,在家里开设“开心驿站 闲庭信步”活动。利用每天晚饭后20分钟时间,一家人围坐一起聊聊天,或者到楼下去散散步,在放松的状态下鼓励孩子。

以往家长们只注重身体的健康,容易忽略了心理健康,最终可能导致严重的后果。倾听这件事看似微不足道,但有助于舒缓孩子的情绪。

“沟通没有秘诀,父母必须根据自己孩子的特点,创造适合的沟通方式。”我建议小益父母耐心地倾听孩子的想法。

此外,我还想到借助班集体的

力量,彻底改变小益学习焦虑。因此,班级里我努力营造一个充满爱的氛围,让她感受到集体的温暖,通过学习讨论组、知心朋友组、游戏共享组等各类小组来帮助小益。

“小益,怎么不和我们一起去玩呀?”有一次自习课后小益情绪低落,下课无精打采地坐在座位上发呆,知心朋友组的唐唐和楼楼两位同学走到小益身边关心地问。小益说:“刚刚一道奥数题,做了好久都做不出来,真的好没用啊!”唐唐说:“你可是我们班的数学智多星呢,你都做不出来,那肯定是超难题啦。”楼楼说:“那我们一起和陆老师讨论一下,一

定很快能解出来。”于是,三个孩子来到办公室,我稍微引导了一下思路,小益就恍然大悟,很快做出答案。这时,身边两个小伙伴趁机好好一顿夸,小益开心地笑了。

通过家长、老师、同学共同配合努力,渐渐地,小益同学终于走出了心理阴霾,家长也明显感觉到孩子的变化。

“陆老师,益益说现在学习轻松了许多,也高效了许多。今天她的英语朗诵得到了老师和同学们的表扬!她对以后的学习有信心了!感谢老师和同学们的付出!”小益妈妈欣慰地说。那年的毕业考,小益如愿考上了梦想的学校。

班主任说

教育是一个复杂的系统工程,其中家长重构教育理念任重道远。作为班主任,应该先从“源头”——家长入手,让家长认识到仅仅是提供优越的物质条件远远不够的,还要给孩子更多的关爱呵护,走进孩子的内心,对其进行心理疏导。家校合力,共筑孩子心理健康路!



漫画 严勇杰

孩子的故事

提到“测试” 孩子焦虑不安

那年我担任小学毕业班班主任,有个叫小益的女生给我留下了深刻的印象,教过她的老师,都十分佩服她孜孜不倦的学习态度。她的不少书法作品、作文在余姚市获奖,每次成绩都拔尖,还在学拉丁舞、弹琵琶,多才多艺。

然而“马失前蹄常有”,一次班上数学大冲浪,小益由于一连几天生病,没有发挥好。孩子开始怀疑自己能力不行,以至于以后只要老师提到“测试”两个字,她便焦虑不安,甚至出现失眠……

记得有一回,就是平常的数学单元评估测试,傍晚放学后我通知孩子们今天没有回家作业,可以调整一下自己。听到这番话,其他孩子都是开开心心整理书包打算回家了。可小益却脸色苍白,表情明显僵硬了。

我发现她把课桌里的书、作业本都放到课桌上,拿拿这本看看那本,然后又把书放回抽屉里。这样反复了好几次。

这时,我走过去问:“小益,你怎么了?怎么还不回家呀?”小益红着眼说:“老师,我不知道该带哪些书和作业本回家,我觉得什么都要复习,明天肯定要考不好了。”说完眼泪就流了下来。