

孩子突然失去学习兴趣怎么办?
做作业拖拖拉拉,一点都不认真怎么破?

构建良好的亲子关系 专家们这么说



在我们的固有印象里,小学生时代是无忧无虑的。很多人认为孩子年纪小,哪里有什么烦恼?其实,孩子年纪虽小,但是“烦心事”还真的不少:学业负担、家庭问题、同学关系……那么,家长朋友们,你知道孩子的烦恼是什么吗?你是否真正走进孩子的内心世界?

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭



A 案例

好好的孩子 为什么突然不学习了?

今年正读三年级的小学生琳琳(化名),突然对学习失去了兴趣,无论如何都打不起精神来,还以各种理由说身体不舒服而逃避去学校。这急坏了她的妈妈刘女士(化名),她向宁波市中小学生成长指导中心打来一个咨询电话诉说情况。

经过一番了解,事情的原因浮出水面。原来,琳琳在班里学习成绩一般,尤其在数学上开窍较慢。“3分钟之内完成100道口算题,别的孩子能完成,为什么她不行?就是下功夫不够。”刘女士回忆,前一阵,她每天督促着女儿练习数学口算。琳琳好不容易达到了要求,目标任务又提高了。

同一天家里送来了一个快递,妈妈告诉琳琳:“这是给你买的。”琳琳喜出望外,以为是妈妈给她的奖励,打开一看,是一支登山杖。“这就是用来打你的,作为不好好学习的惩罚。”妈妈的话,让本来兴奋的琳琳一下子跌落心情谷底,充满了恐慌。从第二天开始,琳琳就不想学习了……

这样的情况不是个例。正读五年级的学生小浩(化名),在妈妈看来“做作业拖拖拉拉,一点都不认真”,不听话,而且还经常发脾气。

妈妈觉得小浩不理解自己的良苦用心,所以常以批评、惩罚等方式给小浩“立规矩”。小浩认为自己学习已经很努力了,妈妈只看重结果,于是就以被动、沉默的方式表达不满,其中一个表现就是做作业拖拖拉拉。母子俩的关系渐渐陷入恶性循环。

其实,小学生的烦恼并不少,尤其是小学中高年段,写作业拖拉、注意力不集中、学习成绩达不到预期等,加之亲子沟通不到位,很容易引发亲子冲突,不利于孩子的身心健康成长。

B 原因

对孩子成绩过分执念 事无巨细的保护

面对这样的现象,北仑区教育局教科所心理健康教研员张越说,调查发现,家长对孩子在学习成绩上的不满,成为引发小学中高段亲子关系冲突的重要原因。

孩子进入小学中高段后,在心理上呈现出青春期早期的特点,开始拥有了自我独立想法,随着学业难度增加,不同孩子之间的认知水平开始出现分化,很多家长为了让孩子从小就赢在起跑线上,用毫不客气、层层加码的要求让孩子对学

业产生倦怠、害怕,甚至厌恶的情绪。家长们过高的期待,逐渐内化到孩子的心智,其实是提前透支了孩子的精力和动力。

张越分析道,在教育孩子的过程中,当前一部分父母通常存在两个误区。一是对孩子成绩过分执念和焦虑,只关注智力发展,而忽视孩子社会化的发展,就容易使孩子们处于一个扼杀所有创造力、宣扬读书高于一切的环境中,孩子会畏惧变化,过于追求物质生活和外在

肯定,却缺乏教养、胆小暴躁,极易受挫。

二是父母给予事无巨细的包办和保护。随着孩子的成长,父母亲需要在一定程度上“撤出”对孩子生活的包办,让孩子在适当的挫折中发展出“现实感”。完全被照顾得很细致的孩子,相当于被剥夺了真实成长的环境。他的需求和情绪始终需要被及时满足,一旦达不到他的期望,就会选择退缩和逃避的方式应对困难。

C 小贴士

这些常见的亲子问题 老师们有话说

真正的爱孩子、懂孩子,洞察孩子的内心世界,构建良好的亲子关系,家长应该怎么做?他们给出了如下建议。

如何做一个“看见孩子”的父母?

北仑区教育局教科所心理健康教研员 张越:家长要理性看待孩子的成绩表现。摒弃“孩子一定要赢在起跑线”的不良理念,不要被网上某些观点偏激的育儿理念所洗脑。家长要认识到,孩子的一生是很长的。作为父母,我们应该跟孩子一起制定跑马拉松的计划,而不是用参加短跑的计划来跑马拉松,这需要我们给孩子留足“主动性”和喘息空间。

家长在教育孩子的过程中要注意分寸。家长们要把握好规训的尺度,无论语言和行为上都要注意方式方法。特别是当孩子的表现不尽如人意的時候,家长要避免武断地否定或者粗暴地训斥孩子。在看到孩子的局限和优势的基础上,培养孩子对于知识本身的喜欢,而不是只盯着学校的考试分数不放,这会让孩子形成学习是“为了让爸妈

满意,让爸妈有面子,让爸妈不惩罚自己”的观念,严重削弱孩子的学习动机。

家长要允许孩子表达自己的感受。如果家长与孩子之间已经发生一些不愉快,应该及时做好沟通与关系修复,认真倾听孩子的想法,满足孩子希望自己被父母理解的内心需求。孩子便可以发展出良好的人格特质,流畅地让自己的情绪流动起来,面对外界伤害的修复能力也能变得更加强大,更有力量感。

看到孩子抱着手机时,你是否会感到焦虑和愤怒?你是否担忧孩子因为沉迷游戏而荒废学业?你是否因为手机和孩子频频引发冲突?当孩子被网络“网”住,该如何做好亲子沟通呢?家长如何帮助孩子摆脱手机依赖?

北仑区新碶小学心理教师 蔡科峰:约定时间,防止沉迷。与孩子约定好玩游戏的时间,最好是每天或者每周的固定时间,超过时间,就要停止。

培养兴趣,鼓励爱好。多培养孩子的阅读、文体等爱好,转移孩

子的注意力。比如,鼓励孩子参加学校的篮球队、合唱队,或是科技兴趣小组等。

净化“朋友圈”,多交益友。多关注孩子的朋友圈,看看他们经常和什么样的同学在一起。引导孩子与爱学习的同学交朋友,那么他自然就放弃游戏了。

欣赏和鼓励是增强孩子自信心、促进亲子关系的有效方式,家长应该如何正确表达呢?

江北区洪塘实验学校心理教师 潘泓伊:陈述事实。明确告诉孩子具体什么做对了,而不是笼统地说你今天很棒。

评价事实。让孩子知道自己行为的可贵性,产生自豪感。比如早起背书是自律的表现。

表达感受。表达“我真为你感到高兴”,而不是“我真高兴”。“我真高兴”代表如果孩子做的不好我就不高兴,无形中增加压力。

身体接触。在口头表达鼓励的同时,还可以抱抱孩子、拍拍孩子的肩膀或者抚摸孩子的头发,这些肢体动作能让孩子更直接感受到我们所传达的力量。