

孩子厌倦学习生活想要逃避

如何帮他打开一个释放情绪的口子?

每个孩子的心里都有一个情绪箱,有进口也有出口,如果把出口堵上了,任凭各种负面情绪在里面发酵,最终的结果是心理失衡,孤独无助。

余姚市临山镇中心小学教师毛依娜总是会格外关注情绪异常的学生,竭尽所能帮他们打开一个释放情绪的口子,重现灵动的光芒。



我的行动

让情绪有一个宣泄口

作为班主任,我是除父母之外跟孩子相处时间最久的人,看着他在无助、抑郁中彷徨,我是不是可以做点什么?通过摸索,我开始从四个方面着手。

转变方法 给孩子宣泄情绪的出口

小飞自尊心强,也比较敏感,什么话都闷在心里。既然不想说,那就写吧。为了不让小飞察觉我对他的特别关注,加重他的心理负担,我利用语文老师的职务之便,给“每周交流”作业定了主题,如“本周心情指数”“我的小烦恼”等,在全班参与的基础上,再来重点关注小飞的“每周交流本”。虽然有时只有几句话,但我也会认真批阅,或分享心情,或提供建议,或给予引导。

师傅来了 让友情给生活增添亮色

打听到小飞最佩服的人是班上的小洋,平时也喜欢玩在一起。在征得了小洋的同意后,我以调整语文学小组为由,把小洋换到了小飞的后座,两人成了师徒关系。课间,我经常能看到两人凑在一起设计游戏,嬉笑打闹。课上,在小洋的引导下,小飞跟组员之间的配合越来越好,交流也越来越多。

丰富体验 用心打造属于你的舞台

小飞之所以会有极端的想法,一部分原因是轻看自我存在的价值。为了让他认同自我,找到存在感,我创造各种机会让他体验成功。

得知他喜欢做模型,在口语交际课上,我让他给大家介绍最近完成的小车,看着他在讲台上侃侃而谈,同学们都投来钦佩的目光,课后围着他探讨那些小玩意儿。

体育是他的特长,我就让他加入班级排球队,比赛有输有赢,他和队员们一起哭一起笑,同学之间的感情加深了不少。运动会上我鼓励他参加跳高跳远,虽然第一次尝试,但刻苦训练后终取得了跳远第一名,跳高第五名的好成绩。校园美食节上,他的巧克力双拼三明治创意无限,卖出了好价钱。看着他脸上的笑容越来越多,我也由衷为他感到高兴。

亲情温暖 选择恰当的方式来爱你

家庭是孩子成长的摇篮,父母的爱是任何人替代不了的。通过面谈、微信、电话,我和家长达成共识,慢慢改变现在的家庭教育方式。少一点责骂,多一点尊重,营造宽松的环境。

小飞爸爸也会隔三差五跟我交流情况:“老师,最近小飞作业比较认真,我也在每天跟他谈心。”“老师,小飞昨天跟我分享了学校里的事情……”

从小飞的交流本中我也得知暖心的妹妹起到了很好的中介作用,母亲要发脾气时她会帮着哥哥,有好吃的好玩的都会和他分享,就如小飞自己所说的,“突然觉得有这样一个小人在身边感觉也是不错的。”

栏目主持人

记者 樊莹

特邀班主任

毛依娜
余姚市临山镇中心小学教师

孩子的故事

什么都提不起兴趣

正值紧张的期末复习阶段,成绩还算不错的小飞(化名),连着两天都未完成回家作业,理由都是作业忘带回家。

第三天,当组长交给我的名单中再次看到小飞的名字,我决定问清楚。

“为什么不写作业?”第一遍问,小飞低着头,沉默不语。本来就有点生气的我对他的表现不满,沉下脸,提高声音又问了一遍。

“我告诉你,我就是忘记了。”小飞突然抬起头对我怒吼道,声音大得着实把我吓了一跳。这还是我认识的沉默内向、不善言辞的小飞吗?下意识的愤怒让我想要厉声批评回去,但看到他满脸的泪水和微颤的双手,我控制好自己的情绪,不再与他僵持。

课后,小飞递上来一张纸条,“对不起,老师,我没控制好自己的情绪,自己也不知道说了什么,请您一定要原谅我,我会好好写作业。”“老师相信你。”纸条又回到了他手上,之后的考试、复习,小飞没再表现出任何异样,我也就放心了。

本以为事情就这么过去了,过了一个暑假,新学期开始才几天,小飞的回家作业又不交了。有同学反映,他会在厕所待很久。数学老师让他去办公室补作业,他却跑到顶楼看风景。几经询问才得知,小飞对什么都提不起兴趣,想学却学不进去,旁人的责骂、批评有时会让突然很冲动,有极端想法。

我的探究

是谁伤了他的心?

是什么原因让小飞的心灵受到了伤害,以至于产生如此过激的想法,我找不到答案。于是第一时间联系了学校心理老师,并在小飞不知情的情况下邀请他父亲来学校进行面谈。

几年下来,我对小飞的家庭情况也算了解,他们一家来自外地,父母辛勤打工,早出晚归,学习方面只能靠他自己努力。

“小飞最近在家有什么不一样吗?”我试着从和小飞父亲的沟通中找出端倪。平时在家,父母爱孩子却不知道如何表达,母亲嗓门大,脾气不好,一看到小飞做的事不合心意就会大声责骂,孩子感到自尊心受到伤害就会产生抵触心理。

父亲想要跟孩子沟通,奈何两人平时话都不多,没有找到沟通方式。再加上前几个月刚把老家的小女儿接来,叽叽喳喳的妹妹跟哥哥形成了鲜明的对比,父母更多的关注点都在女儿身上,使得小飞在家的存在感越来越低,话也越来越少。

一番铺垫后,我将小飞的在校表现,以及极端想法详细告知了他父亲,并和他商讨了现阶段可在家采用的相处方式和教育方法。随后,我又从班上其他学生那里侧面了解到,他们眼中的小飞有很多想法但不善于表现自己,和同学发生矛盾时比较容易生气,这就导致了他在班中有几个玩伴,但没有真正的朋友。加上高年级学习难度加大,作业增多,这使得小飞产生了“在学校没意思,在家也不快乐”的念头。



毛依娜老师

班主任说

有人说:“对待‘问题学生’就像解一道考试难题,只要有足够的信心、耐心和智慧,最终解出来的概率是最大的。”如今,小飞身上愁苦、抑郁的气质已一扫而空,取而代之的是对生活的憧憬,他说:“未来我想要做一名绿色公益人。”我说:“我也想加入。”我不知道在小飞的转变过程中我起到了多大的作用,但至少我一直在努力,陪着他一起成长。当生活有了点意思,生命就多了点色彩,人生也会有不同的体味。

班主任,一个平凡的岗位,却是孩子和班级的核心,更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度,一定意义上决定了孩子和家长的的态度。在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。