

当孩子说“我明天不去上学了” 你会怎么接话？

面对孩子的负面情绪,家长首先要稳住自己的情绪

本期嘉宾

张璐彦:浙江师范大学附属芦江书院德育主任,宁波市名班主任

梁洪昌:宁波滨海国际合作学校高中数学教师,宁波市名班主任

李欣:北仑区小浃江中学语文教师,宁波市名班主任

高迪:北仑区大碇小学语文老师,宁波市骨干班主任

陈伟伟:教育硕士,高级教师,宁波市心理健康教研员



《班主任茶座》现场。记者 张培坚 摄



A 每个年龄段的孩子 都会出现负面情绪 小学生较“外显” 中学生更“内敛”

班主任张璐彦作为小学老师,在长期的教学观察中发现,小学生的喜怒哀乐一般都写在脸上,情绪比较外显。

“我见过一年级孩子因小长假后不想上学而在校门口嚎啕大哭;四年级的一个女生因为好朋友有了其他的好朋友,而表现出了嫉妒和愤怒的情绪;六年级的学霸因为小学毕业考而感到焦虑,很难集中注意力学习,甚至轻微影响到了饮食和睡眠。”张璐彦列举了几个小学生出现负面情绪的原因和表现,这与初中班主任李欣所看到的不尽相同。

李欣认为,初中生的负面情绪呈现多样化、复杂化的特点。“考试失利会感到失望、悲伤;被别人攻击时会产生愤怒的情绪;未按时完成作业时感到担忧和害怕;沉迷于手机会变得相对暴躁冷漠;社会交往不顺利会变得焦虑、敏感等。”李欣说,相对于小学生的显性表现,中学生的情绪表现更隐性,很少会出现像小学生那样“撒泼打滚”的行为,心里的想法也不太喜欢跟父母交流,“家长如果把孩子的情绪表达都归为青春期的正常表现,跟孩子没有深入交流,那么孩子的负面情绪会越积越多,最终变得不愿意跟你说话、不能好好说话等。”

“家长自己要做到情绪稳定,才能帮助孩子消化负面情绪”“情绪的背后是孩子的需求”……3月31日晚播出的《班主任茶座》,五位嘉宾以“孩子有了负面情绪,家长怎么办”为主题进行了深度探讨,对不同年龄段的孩子出现负面情绪的表现是否有区别、父母应该如何应对等问题进行了深入剖析。每个孩子成长过程中都会不可避免地出现负面情绪,如何“接住”孩子的负面情绪,考验家长的智慧。当天在新甬派的直播,在线观看人数近13万,点赞量逾5万。家长们纷纷留言,“一字不落地听完了”“我们要和孩子一起成长”。

□现代金报|甬派
记者 林桦
通讯员 傅卫平

栏目简介

《班主任茶座》秉着立德树人、协同育人的宗旨,由宁波市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办,旨在借宁波众多优秀班主任的教学经验,给广大家长提供有益的育儿指导。

本期《班主任茶座》由北仑区教育局协办。

B 情绪的背后是孩子的需求 只有看到需求,才能消解情绪

负面情绪如果得不到及时排解,可能会让孩子的身心都受到伤害。张璐彦建议家长们要学会“透过情绪看需求”,并给予积极、正向的回应,她认为这才是化解负面情绪的最佳方式。“我们班有个女孩,在她妈妈生了二宝后,经常无端发脾气。家长觉得她很不懂事,因此多有责怪。后来我在与这个孩子的交流过程中,感受到孩子是担心妈妈有了弟弟而不再爱她,才莫名闹情绪。她需要妈妈的爱和关注,这才是这个女孩无端发脾气的真正原因。”最后,她妈妈用行动满足了孩子渴望关注的内心需求,这个女生的负面情绪自然也就消解了。高中班主任梁洪昌对张璐

彦的观点表达了认同。他补充道,得知孩子的需求后,父母便可以立刻行动起来,鼓励孩子发泄情绪,引导孩子走出负面情绪。“家长可以适时地带孩子去接触大自然,或者参加他真正感兴趣的,以消融他头脑中原来的灰色情绪。但要注意,带孩子出去玩不要带有目的性,出去散心就是散心,不要借着散心的名义给他布置变相的课外作业。”

梁洪昌认为,孩子其实也在不断地自我调整和成长,家长们不必在孩子的负面情绪已经排解的情况下,再反复提起。因为此刻,孩子可能已经放下,但由于家长的不断强化,反而会引发新的问题。

C 情绪稳定的“智慧型”父母 才能“接住”孩子的负面情绪

李欣作为两个孩子的妈妈,也分享了她在面对孩子负面情绪时的经验。她总结了8个字“举重若轻、云淡风轻”。“我女儿上初中的时候,突然有一天跟我说,明天不想上学了。我没有表现出惊讶和着急,而是一口答应帮她请假,顺着她的话往下说,并引导她思考未来职业的可能性。几个回合的对话后,孩子自己就意识到了学习的重要性,也就不自觉地排解了厌学的情绪。”

点评专家陈伟伟很赞赏李欣的做法,称其为“智慧型”家长。“李老师能稳住自己的情绪,当孩子说‘我明天不去上学了’的时候,虽然她的内心是吃惊的,但她表现出来的,是接纳、认同孩子的这个决定。接着,李老师引导孩子去重新建立认知,让孩子自己意识到,现阶段还是‘读书最好了’,负面情绪就自然而然化解了。”

陈伟伟提出,想“接住”和

化解孩子的负面情绪,得先让自己成为情绪稳定的“智慧型父母”。首先,家长要不断学习。现在的孩子接触信息的渠道非常多,遇到的同辈压力也不小。想和孩子在同一个频道上,不能光凭经验和孩子说“我像你这么小的时候如何如何”。“这个思维是需要改变的,是需要通过学习、吸收更多的知识和信息来实现和孩子同频的。”其次,要和孩子保持平等关系,在亲子关系中建立边界意识。“当孩子出现负面情绪的时候,我们要能区分什么时候是需要我们介入的,什么时候是可以让孩子用自己的方式去尝试解决的。”陈伟伟分析,期末考、中考、高考这几个时间点是孩子比较容易出现负面情绪的时候,父母要提高关注度,适时介入,“孩子成长的同时,家长也需要成长。共同成长是一件漫长却幸福的事。”