

新学期,孩子厌学怎么办?



孩子不想上学,是许多家长都会面临的问题。面对孩子的抵触情绪,家长应该怎么做呢?看看心理老师是如何化解的——



孩子幼升小,我们可以这样做

江华瑶族自治县桥市乡中心小学 钟垂安

我家小孩刚上小学时,有一天,他跟我们说,他有点不想去上学了。小家伙说话有点委婉,用了“有点”这个词,但我知道,他可能“遇上事”了。于是,作为一名心理老师的我多了一份心。

我问他,开学一个星期以来还好好的,怎么会有如此想法呢?

他说道:“我感觉,我们班上的人不太喜欢我。”

个中原因,我没有细究,但我知道,这可能是他从幼儿园升入小学适应障碍的一个表现。接下来的一段时间,我便开始了我们的行动。

首先,我与孩子妈妈商量,每天无论谁去接他放学,接到他的第一件事,一定让他分享在学校里遇到的开心事。

开始一两天,他随便说说,草草应付我们。我们也并不着急,无论他分享多少,我们都只是尊重与倾听。

渐渐地,他的分享多了起来。比如,他会说:“老师手上总拿着直尺,却从不打我,因为老师总是说好喜欢我,喜欢我上课认真的样子”“午休时,我帮老师收拾、整理玩具”……

快乐的事多了,他对学校便有了一种向往。

与此同时,我们还悄悄地与老师约定,让老师变着法地表扬他,以提高他的自信。

于是,放学后他除了分享快乐的事之外,也常常跟我们分享令他自豪的事。每每此时,我们也会积极地回应,比如给他竖个大拇指、抚摸一下他的小脑袋、给他一个大大的拥抱……

最后,耐心陪伴,保护好他的兴趣爱好也可以很好地帮助他克服适应障碍。

现在,孩子已爱上了学校。



心适应 新启航

江华瑶族自治县第一中学 胡亚平

新学期伊始,我接到了一位高一新生的求助,刚坐下,她就迫不及待地抱怨道:“头一次寄宿,发现寝室又挤又吵,根本睡不好”“老师讲课太快,跟不上课程进度”“好想念以前的朋友”。

从她的倾诉中,我明白令她烦恼的是新生适应的问题,而这又是每个高中生必须面对的。从初中到高中,学习和生活环境发生较大变化,高一新生面临着过渡时产生的各种问题,他们需要适应新的校园、老

师、课程、同学……我们需要尽快地帮助他们熟悉新环境、结交新朋友、适应新学习,顺利度过这个特殊的阶段。

该如何帮助她呢?我突然想到我曾经上过的一堂心理课《校园搜索大行动》,心想也许我可以给她布置一些任务,让她在完成任务的过程中深入了解高中的学习与生活,从而转变自己的心态和观念,完成初中生到高中生的角色转换。

我们共同商讨并制定了三个搜索任务,分别是:寻找校园美景10处,用文字和照片记录下来;寻找10个梦想,了解他们为了实现梦想是如何努力的;寻找班上10名同学的优点,并鼓起勇气和他们打招呼、获取签名。

一周后,她带着任务清单

来到心理辅导室,与上次不同的是她少了抱怨,多了一份笑容与自信。刚刚坐下,她就迫不及待地把她的笔记本递给我,骄傲地向我展示她的成果与收获。

她首先展示了所拍摄的各个角度的校园美景,有盛开的三角梅、认真学习的同学、篮球场上挥汗如雨的运动员等;接着又向我介绍了学长学姐们的奋斗故事;最后向我展示的是班上同学的签名。她告诉我,班上的同学虽然性格各有不同,但都很友善,也很热心。她不仅找到了朋友,还改变了自己的视角,以后会带着欣赏的眼光去看待同学和老师。

本次辅导就在她的侃侃而谈中顺利结束了。看着她离去的背影,我知道,她对接下来的高中生活充满了信心和期待。

局长说

江华瑶族自治县教育局党组书记、局长:任远

江华提供组织、阵地、经费、待遇“四重保障”,夯实“心育”基础;组建县“心育指导中心”、学校“心育队伍”、乡镇“心育之家”、乡村“知心妈妈”“四支队伍”,构建乡村“心育”模式;力推与大阅读、校园文化建设、劳动教育实践、“双减”“四个融合”,拓宽乡村“心育”途径;落实师资培训常态化、课程实施常态化、动态跟踪常态化、督查考核常态化为主的“四个常态”,促进乡村“心育”落地。同时,坚持以爱为统领,夯实师德师风建设,倡导政府、社会、学校、家庭协同联动,通过开展丰富多彩的活动,全面推进心理健康教育,让每个孩子都有健康的心理,促进他们健康成长。

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:江华瑶族自治县教育局
主持人:唐世昌 伍守仁

迈过情绪的坎,学习动力更足了
江华瑶族自治县创新实验学校 钟苏婷

正逢心理社团课上进行填写心愿卡并接受小记者的采访环节。小娟主动走上讲台,小记者把话筒递了过来。她风趣地说:“我想有人能扮演我几天,这样我就可以回家玩了。”她的回答逗得同学们哈哈大笑,却让我觉察到一个信号:她不想上学了。

下午六点,小娟如约来到心理室。我把旁边的椅子拉过来,让她坐在我的旁边,她说:“我不想上学,我想请假。”

我顺着她的话问下去:“怎么了?”

她生气地说:“他们不好好听课就算了,还影响别人学习。”

我拍拍她的肩膀,对她说:“看起来你对现在的这个班不太满意。”

她看着我,点点头:“是啊,我休学前那个班的氛围很好的,他们都很优秀。”

我惊讶地问道:“那为什么当时休学了?”她停顿了一会,缓缓地说道:“我那时候心情不好,不想上学,想让我爸爸带我去看心理医生,结果他把我送到了青少年特殊训练学校。”

原来表面上大大咧咧的她心里藏了这么多的秘密。我鼓励她继续说下去,她把心里的秘密一吐为快。

看到她的情绪终于缓和下来,我继续引导她:有什么想法一定要及时和家人、老师说出来;培养一些健康的爱好;给自己多些底气和自信,相信自己可以走出来;试着去做一些对他人有帮助的事,在服务他人中找到意义和价值感。

听完我的话后,她若有所思地走出了心理室。

一周后,小娟神采飞扬地来到心理室,她告诉我最近的心理状态不错,睡眠也好了很多,脸上洋溢着开心的笑容。



扫码看详情