

主持单位:邵东市心育名师工作室
主持人:陶冬梅 文彦南 李征兵
李小红

总说“我不行”? 这样教孩子“拉满”自信



孩子总说“我不行”,背后其实藏着对自己的怀疑和对失败的害怕。怎样帮孩子卸下心理包袱、建立自信?本期特邀邵东市心理健康教师、班主任与家长共同分享实用妙招:用“三个玻璃罐”积攒自信微光,以共情、鼓励与实践练出抗挫折的底气。

“三个玻璃罐”积攒自信微光

小雨妈妈一脸焦虑地找到我:“老师,我家孩子总爱说‘我不行’,不管做什么,还没开始就先否定自己。”10岁的小雨性格确实怯懦:提笔学画前,会说“我画不好”;课堂答题时,也会嘀咕“我会说错”。平日里,她总低着头,像在为没发生的错误提前道歉。

我为她设计了“三个玻璃罐”计划:“尝试罐”记录每日尝试,无关结果;“进步罐”每周回顾微小成长;“优势罐”由妈妈记录她的亮点,不起眼的小优点也一一捕捉。核心是让孩子直观地看见自己的成长积累。

最初,小雨在“尝试罐”里写下“在面条里加胡萝卜”;一周后,纸条上就变成了“课堂上主动举手发言”。然而,她觉得自己并没有什么变化,我顺势开导她,勇气的增长也是一种实实在在的进步。小雨妈妈也认真记录:“主动整理收纳,做事细心、有条理,不会的题不放弃,有毅力……”

孩子的自信从不是凭空而来,而是靠一次次“我能做到”的小体验慢慢积攒的。坚持记录积极的瞬间,能帮孩子重塑自我认知。很快,小雨紧绷的肩膀渐渐放松,后背也慢慢挺直了。

我结合小雨的优势设计了实践任务:耐心教妹妹画画、折纸。任务完成后,小雨眼睛亮晶晶地跟我说:“老师,原来我真的能帮到别人。”语气里满是藏不住的雀跃。

真正的转折发生在一次亲子分享会上。小雨主动上台,声音清晰地分享:“我妈妈最厉害的地方,就是总能发现我的好,哪怕我只是帮她递个东西,她都会夸我勤快。”

帮孩子建立自信,从来不是单向的引导,而是一场双向的成长。当父母学会用欣赏的眼光看

名师来支招



刘琳 邵东市中小学心育名师工作室首席名师、邵东市城区第五完全小学高级教师

见孩子的每一点小努力、小亮点,孩子才会慢慢学会接纳自己、认可自己。每个孩子心中都有光,教育从不是强行点亮,而是帮他们移开恐惧与怀疑的遮挡,让孩子带着自信勇敢成长。

共绘同心圆

小宇很擅长葫芦丝,可他却总躲在教室角落,拒绝参加班级才艺展示活动。一问才知,他是害怕吹错音符被同学嘲笑。这份对失败的恐惧,让他失去了尝试的勇气。

孩子害怕失败,本质是对“自我价值”的不确定,这时候家庭的引导尤为关键。小宇妈妈的做法,给了我很多启发。她没有强迫孩子参赛,而是从小点滴入手:每天陪小宇练习一个简单的乐句,只要流畅完成,就会认真鼓

儿子乐乐很爱下围棋,但总是“输不起”。每次对弈局势落后,他就急得掉眼泪,要么掀翻棋盘,要么几天不肯碰棋子。他总把一次棋局的输赢,当成对自己能力的全盘否定。

以前我总会安慰他“没关系,下次赢回来就好”,可这话毫无作用,反而让他更抵触比赛。后来我换了思路,不再盯着赢比赛的大目标,而是和乐乐制定每次练棋的小任务:“这盘棋试着多围一块小地盘。”“这局争取比上次多吃掉对方一颗棋子。”

市里少儿围棋锦标赛前,乐乐集训时接连输给高段位对手,

掌,说一句“妈妈看到你今天比昨天进步了”。

更重要的是,她教会小宇正确看待失误。一次家庭练习中,小宇吹错了一个音,瞬间红了眼眶。妈妈没有安慰“没关系”,而是笑着说:“你听,这个错音是不是很特别?我们可以试试把它变成一个新的节奏。”母子俩一起摸索,竟把失误变成了一段有趣的即兴旋律。

渐渐地,小宇不再畏惧。他主动报名参加了学校的葫芦丝

展演,虽然过程中仍有小失误,但他从容地完成了演奏,台下的掌声比任何一次都热烈。

孩子的自信并非来自“从不失败”,而是来自“失败后仍能被接纳、被鼓励”。家长要做的,不是为孩子铺平所有道路,而是当孩子跌倒时,告诉他“你可以站起来,我们一起看看哪里可以走得更好。”当孩子感受到“失误不可怕,努力最可贵”,便会慢慢建立起直面挑战的勇气,在成长的道路上稳步前行。

失误不可怕 努力最可贵

邵东市宋家塘街道宋家塘小学班主任 刘小丽

从“输不起”到“我能行”

邵东市宋家塘街道宋家塘小学学生家长 姜金荣

红着眼眶说:“我肯定拿不到名次,不去比了。”我没有强迫他,而是陪他复盘每一局,指着亮点夸他:“这步弃子争先走得妙,教练都夸你思路灵活。”“这局后半盘防守很稳,开局再谨慎点就更好了。”

我还在冰箱上贴了“进步表”,让乐乐记录每次练棋的收获,哪怕只是学会新布局、改掉随手落子的毛病。慢慢地,乐乐不再只盯着输赢,开始享受下棋的过程。

比赛那天,乐乐虽没进决赛,却赢了之前一直赢不了的对手。走下赛场时,他笑着说:“妈妈,我发现自己中盘战斗力变强了,下次我还要参赛。”

帮孩子克服对失败的恐惧,不是替他规避挫折,而是帮他一次次小进步里积攒“我能行”的底气。这份底气,才是孩子面对风雨的自信铠甲。



扫码查看详情

四年级的小苒成绩中上,非常文静,但是她上课从来不敢举手回答问题。班级组织活动,她也总是默默站在一旁,不愿参与。

我和小苒家长深入沟通后,发现她不是不会,而是不敢——怕犯错、怕被批评、怕被嘲笑,所以干脆选择不参与。找到问题的症结后,我和她妈妈一起商量,制定了“勇气日记”小计划,帮助小苒锻炼抗挫力。

小苒妈妈每天陪小苒计划做一件“勇敢的小事”,比如主动向老师问好、对着镜子大声朗读课文三分钟等。每完成一项,小苒就在本子上记下来,妈妈则在旁边写下一句鼓励的话。

我也调整了提问方式,不再直接问“答案是什么?”而是“你觉得这道题可以怎么思考呢?”“我们一起试试这个方法好不好?”如果她犹豫或不敢回答,我再轻声告诉她:“没关系,课堂本来就是允许试错的地方,说错了也很正常。”

半年过去,小苒变化明显,上课开始主动举手发言,还主动报名参加了学校的跳绳比赛。

培养孩子的抗挫力,不是让他们避开挫折,而是创造一个不怕犯错的环境,教会他们从错误中学习的勇气。

邵东市城区第四完全小学 刘平峰

「勇气日记」培养抗挫力