

让孩子充满自信

临近高考,小明(化名)感到压力很大,学习时焦虑不安,总担心考试成绩不理想。最近一次考试出现失误后,小明十分沮丧,甚至对自己的学习能力产生了怀疑。

妈妈陪同小明到市中心医院心理咨询科,心理专家史静杰副主任医师经过详细了解,认为小明是由于自信心缺乏导致学习出现问题,并对小明进行了心理调整。

高三学生由于学习任务重、考试次数多和升学压力大等,不能正确评价自己,往往出现考试焦虑、记忆力衰退、注意力不集中、学习成绩不稳,青春期间闭锁等问题,在行为上表现为打架、骂人、说谎、考试舞弊、厌学、逃学等现象,其根本原因还在于缺乏自信。

如何培养孩子的自信心呢?史静杰建议家长引导孩子正确认识自我、悦纳自我,客观评价现实,提高适应环境的能力,加强学习方法的指导,减轻学习压力,引导孩子树立自信心。

家长要引导孩子悦纳自我。悦纳自我就是要坦然接受自己的一切,培养对自己的价值感、自豪感、愉快感和满足



(资料图片)

感。在肯定性与否定性自我体验方面,应以肯定性自我体验为主,如喜欢自己,满足自己,有自豪感、成功感和满意感。在积极与消极的自我体验方面,应以积极的自我体验为主,如开朗、乐观,对生活充满乐趣,对未来充满憧憬。在紧张与轻松的自我体验方面,应保持适度紧张和适度轻松。在敏感性自我体验方面,应保持一定的敏感性,能够冷静而理智地对待自己的得失、长短。

高三学生受认识水平的局限,不能正确、客观地评价现实,再加上自我估计过高或过低,造成主客观不协调,无法满足自己的心理需求,从而出现一系列心理问题。家长要经常引导孩子正

确认识和评价社会及自我,学会情绪调节,发挥自身潜能,面对现实,迎难而上。

学业压力大是高三学生自信心不足的一大原因,家长要注重加强对学生学习方法的指导,提议或帮助学生制订学习计划,合理利用时间,注重劳逸结合,学会科学用脑,减轻焦虑情绪,就能使孩子树立自信心。

对学生来说,老师给予他们的信任度越高,其学习积极性就越高,自信心就越强。家长要多与老师沟通,让老师多给孩子以鼓励和肯定,通过话语向学生传达信任信息。

需要提醒的是,如今提倡赏识教育,孩子们经常得到老师和家长的表扬和奖励,但很容易使他们只能接受表扬不能接受批评,一味追求奖赏和追逐名利。面对激烈的高考竞争,一旦遭受挫折,孩子们就很容易丧失信心,甚至引起心理障碍。所以,家长要注重强化孩子的心理素质训练,培养学生良好的意志品德,增强竞争意识和自信心,使学生在遭受挫折时不至于茫然失措,心理失衡。



文/本报记者 李喆

跟着自己的节奏走

最近一段时间,市民周先生发现自己上高三的儿子斌斌(化名)有些不太对劲儿。

就在本学期开学前,无论学习任务多么繁重,斌斌每天晚上23时30分前后都会上床睡觉。有一次,因为当天的作业较多,斌斌写到0时还没写完,竟然趴在桌子上睡着了。不过,现在,斌斌每天看书要看到凌晨1点多。为了不让自已睡瞌,斌斌还让爸爸给他沏上浓茶。

每每看着儿子哈欠连天地挑灯夜读,周先生总是感觉心疼。几天前,他担心儿子熬坏身子,就让斌斌早点休息。斌斌起初没有吭声,但后来见他又说了一次,竟然发起火来。周先生不明就里,也没有再说什么。直到第二天中午他和儿子谈心时,他才得知儿子变化的原因。

这个学期开学后,斌斌换了个新同桌。这名男生和斌斌都属于在班里学习成绩比较拔尖的学生,但其考试成绩总会比斌斌高出一点儿。在一次闲聊中,斌斌无意中得知对方每天晚上要学习到凌晨1时多才休息。想想自己每天“早早”就上床,斌斌觉得这就是两人成绩产生差距的重要原因。于是,斌斌决心改变作息习惯,每天都争取比同桌晚睡,试图通过这种方式 and 同桌进行竞争。

洛阳学生心理健康指导中心的刘鹏老师认为,造成斌斌这样做的原因有三:

第一,是斌斌对学习时间与时间关系的错误认知,即学习时间的长短决定了学习成绩的好坏。在分数攀比的刺激下,斌斌改变了自己原有的学习习惯,不是在拼质量和方法,而是在打时间战术,从而造成自己身心疲惫。研究表明,每一个人都有适合自己的学习习惯与学习方法,强迫自己多读一个小时的书并不能提高学习效率。

第二,高考在即,同学们相互竞争的压力越来越大,周围环境的紧张气氛使斌斌感觉到自己的付出和所得并不成正比,所以焦虑程度不断提高,脾气就急躁起来。作为父母可以帮助孩子减轻压力,摆脱从众心理,不盲目追求高分,而是保持适合自己的学习状态,从容面对高考。

第三,从斌斌的做法上也能看到这个年龄孩子心智的不成熟和不自信。在高考的紧要关头,作为家长要当好考生的“双向阀”:孩子学习倦怠时,就加加压,鼓鼓劲儿;对那些本身弦绷得比较紧的孩子,家长要会减压,帮孩子放松,不要把家庭气氛搞得过于严肃和紧张,让孩子在放松状态下发挥自己应有的水平。同时作为考生,要在紧张的学习之余增加必要的放松训练,平时可以采用积极的心理暗示等方法,给自己减压,以便在高考中交出好成绩。



文/陈晓辉

给孩子一面完美的镜子

前些天,我接到一个家长的电话,在电话中家长很焦急地对我说,她孩子在学校不听话,不做作业,甚至不接受老师的批评,和老师顶嘴。已经有三个老师向她反映这些情况了,她对孩子严厉指责也无济于事,遂向我求助。我听说出孩子的名字时,吓了一跳。因为这孩子在我班里各方面表现都很好,怎么可能出现电话中家长所陈述的那些问题呢?

第二天早上,我找这名学生谈话,经过了解,才知道,老师们都认定他是“坏”学生,一旦班里发生什么问题,他们第一个想到的便是他,批评的也是他,如此,学生们都不爱和他一起玩。他觉得自己不公平,便以调皮的方式来表现自己对老师的不满。而他的妈妈只要他一回到家,就开始指责,说他这里不好,那里不好。倔强的他,听不进去,还发生和妈妈顶嘴的现象。

下午,我把这位妈妈请到了办公室,耐心与她交流。她显得很焦急,一直说着孩子的不是,老师对孩子的指责等。我听完,从抽屉里拿出特意准备好的镜子,放在她面前,让她照照镜子。她不解,我问她,你现在是不是看到一个满脸忧虑甚至有些愤怒的自己?她答是的。我接着问,如果有一个人在你心情不好

的时候,以这样的脸色来质问你,你感觉如何?她说会受不了。我将镜子用塑料袋一装,递给她她说:“送给你,你就是孩子的那面镜子,你笑他也笑,你愁他也愁,你怒他也怒,所以,请你给她一面完美的镜子。”听完我的话,她恍然大悟,尴尬地说着谢谢,然后告辞了。

过了一段时间,这位妈妈又打电话给我,说孩子的问题解决了。我笑问其是如何解决的,她说先去找那几位老师沟通,让他们给孩子一次机会,宽容地对待孩子。然后不论孩子遇到什么烦心的问题,都先鼓励与安慰,然后微笑着帮他分析,用一种激励和轻松的语言与他交谈,而不是先前的责骂与怪罪。

挂掉电话,我欣慰不已。其实,我们每位家长或者老师,都是孩子的一面镜子,你们的一言一行,都直接影响着孩子学习的兴趣、情绪的变化和思想的转变等。尤其是调皮捣蛋的孩子,他们都特别聪明,充满活力,潜能无限。或许,他的捣蛋、他的任性,只是希望能引起你们对他的关注,想得到你们的鼓励与表扬。所以,老师与家长们,千万不要吝啬你们的微笑,给孩子一面完美的镜子,让其在你们良好的引导下,不断进步,突破自我。

活动过多、注意力不集中、学习困难、作业拖拉……

聪明孩子成绩下滑 原来是多动症在作怪

明明成绩一直名列前茅,经常被评为“三好学生”,可去年开始他上课注意力不集中、东张西望、做作业磨磨蹭蹭,成绩不断下滑。上补习班、请家教、吃保健品,都不见起色,上次考试竟然还有一科不及格!

检查后才知他患了多动症,如果任

由病情发展,长大后工作能力差、抑郁、精神分裂,甚至会出现品行障碍和反社会人格。

通过在金太阳学能开发中心的治疗,明明多动、注意力不集中、做作业拖拉的坏毛病都改了,成绩也不断提高。

详询:64601838