



一起去小树林 谈谈心



本报讯 孩子在一路成长中,健康的身体很重要,健康的心理也同样重要。即日

心理有困惑

起,《邢州报》专门在成长版开设“成长问答”互动链接,帮助解答各种心理困惑,搭建心灵沟通桥梁。

孩子一上学就哭闹说“胃疼”,孩子小动作多……前期,成长版推出的“心理聊吧”专栏,讲述了多名学生遇到的心理困惑,同时还配以心理咨询师专业的答疑和分析。贴近学生心理需求的案

扫码聊一聊

例,引来了读者们对该专栏的关注,以及更多人有关心理困惑的提问。

成长版开设“成长问答”互动链接,学生、家长、老师,都可扫码登录,对遇到的各种心理困惑进行留言提问。我们会联系市心理学会的心理咨询师,在线答疑,以提高孩子们的心理素质,在学生、学校、家庭间搭建一座心灵沟通的桥梁。咨询电话:3129876。

(邢台新闻传媒中心记者 张婵娟)



孩子不快乐,怎么办?

家长求助:

从前,我儿子也是个爱说爱笑的阳光大男孩。我和他爸爸都希望他拥有一个快乐童年,那时候从不要他的成绩,而且画画、打篮球、游泳、弹吉他、出国旅行,什么好玩学什么。

可自从升入初中后,他像变了一个人,渐渐没有了笑容,不仅常唉声叹气,还总喜欢独自在屋里不出来,周末也不再找同学玩了。更严重的是,最近还反复说“没意思”“不想上学”的话。

我们也跟孩子谈过,得知因上初中后作业增多、压力增大,以及老师对成绩的高要求都让他很不适应。最近,他更是因为忘了带作业,受不了班主任的当众批评与老师有过言语冲撞。

儿子从快乐的天使变成了忧郁的“王子”,甚至连正常的生活、学习都无法保证了,这可怎么办?



高级家庭教育指导师、心理咨询师李荣艳为家长解惑:

希望孩子一生快乐是每个家长的美好愿望,不过童年的快乐也会让孩子缺乏应对挫折的能力,难以适应现实生活的复杂性。与简单的童年相比,孩子升入初中要面对更多的科目、更复杂的知识体系和人际关系,如果缺乏处理困难和挑战的经验,就会导致在面对压力和突发事件时无所适从,失去快乐。而且,过多强调“快乐教育”会让孩子的情感体验变得单调,限制了孩子情感的全面发展,进而使他们缺乏独立应对情绪的能力。

对于“如何帮孩子找回快乐”,建议首先是教会孩子如何表达,家

长要引导孩子将内心的纠结与痛苦表达出来,尤其是那些难以向老师诉说的想法和情绪,或者是对同学的不满却无法表达的情形。家长要站在孩子的角度,和孩子一起体会那些不开心的事在脑子里

转圈圈就是开不了口的感受,在表达中和孩子同步体会悲伤、嫉妒、紧张、勇气等情感,不断了解自己的情绪和感受。真实表达能

重塑大脑的思维方式,显著增强自信心和开放性。

其次,家长要抱着倾听而不是挑毛病的心态,和孩子站在一起,积极应对,主动寻找解决的方法。家长可以以朋友的身份,与孩子分享自己上学时遇到的烦恼和挑战。一旦意识到身边人也有同样的经历,孩子就能消除紧张和无力感,从而摆脱忧郁。

(邢台新闻传媒中心记者 张婵娟 整理)

家长求助:孩子在读语文课时,什么“乌龟摆”“叶上蹲”等等,把我听得头大,课文都这么超前了吗,有这么多梗?可看了课本才知道,孩子在读一篇经典课文,“他们看见一只乌龟摆动着四条腿在水里游”和“看见荷叶上蹲着一只大青蛙”。因为没断好句,就成了这样。这种情况,每次预习新课都会出现,我屡次纠正,可有时候课文都学完了还这样读。孩子流利读篇课文咋这么费劲呢?

市心理学会副秘书长、国家二级心理咨询师周老师为家长解惑:

出现这种情况是孩子的注意广度不足造成的,不用着急,因为这对于低年级的孩子是很正常的现象。

读书的过程,一般会先一次性浏览一句、一行,甚至一段。在这浏览的一瞬间,就把这些句子在哪里断句分清了,所以读起来不会出现这些莫名其妙的断句。这个过程很短,我们几乎察觉不到。

但对于刚刚开始学习的孩子,就有些困难了。一是他本身注意广度窄,二是学习内容大多生僻,三是课本印刷排版不可避免断行,这三个原因就造成了部分孩子读书磕磕绊绊。因此,要在12岁前加强孩子注意力的训练。

(邢台新闻传媒中心记者 张婵娟 整理)

孩子流利读篇课文咋那么费劲?

