



开学了!家长学生焦虑咋办 心理老师赶紧亮出“三大招”

龙岗青少年
心理热线故事



深圳侨报记者 颜志祥
通讯员 余粤

9月3日,随着校园上课铃响起,学生们迎来了新的学期,多姿多彩的暑假宣告结束。

新学期意味着新的希望、新的憧憬和新的征程,不少家长朋友感到轻松开心,因为孩子又回到了有秩序、有规律的校园生活。但是,也有不少孩子开学适应不良,出现了焦虑症状,家长也随之焦虑上火……

作为家长,该怎样和孩子共同迎接新学期呢?记者为此采访了龙岗区心理教研员、深圳市心理健康教育名师余粤,请他抛出“锦囊妙计”。



余粤,龙岗区心理教研员、中学高级教师,教育硕士,国家心理咨询师,家庭教育指导师,NLP执行师,深圳市心理健康教育名师,深圳市余粤名师工作室主持人,深圳市教师继续教育讲师;擅长心理干预、学习辅导、人格辅导、情绪辅导、婚姻家庭辅导。

1 放下焦虑 给予孩子正面鼓励

说到暑假,家长对孩子总有一些抱怨:不是出去疯玩疯闹,就是在家看电视打游戏,要么就是上网聊天,作息紊乱,晨昏颠倒……于是,开学后,焦虑立马涌上心头:如此“放纵”,会不会影响新学期的学习呢?许多家长相信良好的开始是成功的一半,特别看重孩子开学的表现。当看到孩子出现一些不适应的症状,如不想起床、上课注意力不集中,放学回家不想写作业……家长们为此发火,指责、唠叨孩子,甚至动用武力,亲子关系变得非常紧张。

“孩子开学前出现一些让我们家长看不惯的行为,是孩子开学适应不良的表现。其实,这是一种正常反应,因为从轻松、放松的状态猛然间转换到紧张、忙碌的状态,谁都会有一定的不适应。”余粤表示,大人一样会出现类似情况,每逢节假日后的第

一天上班,许多成人也会出现“假期综合征”。

余粤认为,父母放下焦虑尤为重要。心理学研究发现,父母的焦虑对孩子的负面影响是巨大的,因为焦虑的父母都伴随着很强的控制欲,包办和控制孩子的一切。于是,孩子要么变得什么都听别人的吩咐,个人没有主见;要么自卑得很,不敢跟小伙伴玩,很难融入集体;要么变得跟父母一样焦虑,动不动就发脾气,与人吵架。余粤说:“面对孩子的问题时,我们家长要学会接纳和共情。当孩子的行为被接纳了,心就容易跟父母的心贴在一起,这时就有了沟通的基础,家长再以和颜悦色的方式跟孩子沟通交流,孩子就很有可能被引导,朝着积极正确的方向发展。”



制图:颜建明

2 循序渐进 助力孩子收心回归

家长都希望孩子能够迅速调整状态,以最佳精神面貌投入到新的学习中,这是可以理解的。同时,家长还要看到由于暑假时间长,孩子没有学习压力,在轻松玩乐的过程中,生物钟被打乱。现在,骤然进入校园,部分孩子很难有充足精力和集中的注意力来学习。“通常,出现这种状况时,并非因为孩子不想好好学,而是需要有一小段时间来适应。通常在一二周后,大部分孩子可以恢复到往日状态。同时,我们要知道,每个孩子都不一样,每个家庭也都不一样,因此,我们家长需要循序渐进,一点点地帮助孩子收心。”为此,余粤给家长们支招——

首先,允许孩子慢慢来。有的孩子还留恋暑假无忧无虑的生活,一想起上学,心里多少有点不乐意,难免会出现开学焦虑症状。此时,我们要允

许孩子慢慢来,一天提一点要求,做到一步便给予肯定。在积极肯定下,孩子是可以慢慢回归日常状态的。

其次是让孩子喜欢不擅长的学科。由于潜能不一样,每个孩子有喜欢的学科,也有不喜欢的学科。然而,决定孩子成绩水平,往往是其不喜欢的学科。据脑神经心理学研究,当人们面对自己不喜欢、不感兴趣的事情时,有一个办法可以改善这种状况——假装喜欢它。原理在于,人类的大脑有时无法区分真实和想象。当孩子不喜欢某一学科时,我们应该教孩子不断地暗示和激励自己:“我会喜欢这门学科的!我会越来越喜欢!我能学好这门学科!”这样的办法可以骗过我们的大脑,让大脑相信自己真的喜欢这门学科,自然会逐渐改善和提高。

3 摆好心态 收获良好亲子关系

“作为一名心理老师,由于工作的关系,我接触到很多孩子和父母。”余粤告诉记者,“其实,问题孩子的根源在于父母。如果父母不作出积极改变,单靠学校老师努力,作用是十分有限的。”

那么,父母该如何改变呢?余粤表示,唯有学习,学习,再学习,“因为我们大多数父母都是还没来得及学习怎么做父母,就做了父母。因此,我们必须补上学习如何做父母这一课。”

父母自我成长的关键是心态。关于养育孩子这件事,不能急功近利,要静等花开。因为,每个孩子都是一朵

花,只是春夏秋冬开放的时间不同。

“所以,我们要有足够的勇气和耐心看待自己的孩子——当人家的花在春天开放时,你要告诉自己,不要急,也许咱们家的花是在夏天开的;如果到了秋天还没有开,也不要急躁脚,说不定咱们家的这棵是腊梅,开得更动人。如果你家的花到了冬天还没有开放,你同样可以这样想,咱们家的也许是一棵铁树呢!”余粤认为,用这种心态支持孩子的开学,不仅收获着良好亲子关系,而且,还能够让孩子树立积极心态,乐观面对新学期学习。

相关新闻

龙岗区开展专题培训

1.9万名教师学做 校园心理安全护航人

本报讯(深圳侨报记者 陈雪英 通讯员 周灵贞)日前,龙岗区2018年暑假继续教育周“做校园心理安全护航人”专题培训在181个培训点开展。活动为期两天,覆盖龙岗区185所学校,参训教师共计1.9万人。

此次培训旨在提高龙岗区中小学教师对学生心理安全和心理危机“三预”(预防、预警、干预)工作的认识,提升“三预”能力,为师生身心健康与安全护航。培训内容为龙岗区教师进修学校的版权课程,授权近百名优秀兼职培训师主讲。培训采用本校执行讲师负责本校培训的方式进行,使培训更具有针对性,更有利于对本校该项工作的后续指导。

温馨 提示

新学期来临,如果您在教育孩子过程中遇到困惑,可在周一、三、五的16:00-20:00拨打龙岗区青少年心理热线0755-28960352,将有专业心理老师为您服务!