

抗挫口诀

晓之以理，
动之以情，
导之以行，
持之以恒，
将心比心，
以爱换爱，
同心同德，
道路更宽。

学习压力大,成绩不理想……面对挫败感的孩子,专家建议家长—— 挫折“红灯”亮起 请给孩子更多关爱



“爸爸妈妈我走了,我对不起你们,希望你们上坟时带一束我喜欢的百合花”……近期,几起孩子因作业压力大走向不归路的事情,让我们扼腕叹息。为什么他们在花一样的年龄,选择了不归路?在当前应试教育的体制之下,如何提高孩子的抗挫折能力?究竟需要怎样一种亲子关系,才会培养孩子健康的人生观?就此,记者采访了国家二级心理咨询师徐苹,给家长们一点建议,希望父母的关爱和信任促进孩子们健康成长。

文/现代快报记者 任红娟

细心观察

留意和善待孩子亮起的挫折“红灯”

“挫折是客观存在的,是孩子成长过程中的必修课,其实,挫折对于孩子来说未必是件坏事,关键在于他对待挫折的态度。”国家二级心理咨询师徐苹告诉记者,孩子遇到挫折后的反应是有信号的,当挫折“红灯”亮起的时候,你的孩子可能出现诸如消极、抑郁、冷漠、埋怨、愤怒、自卑等情绪表现,也会出现无精打采、行为能力倒退、固执、高度敏感、封闭甚至失望、绝望等不良行为表现。此时,如果能得到家长对孩子有情绪反应的理解和认同,先用“同理心”与孩子感同身受,才有可能接下来有效处理对挫折事件的错误认知和不良的行为反应。“不许哭!”的斥责不等于疏导和帮助。

要允许孩子犯错误,走弯路,但是更要促使孩子在挫折经验中从认知层面认识挫折的不可避免;在情感层面领会挫折带来的艰辛与苦痛;在行为层面把握战胜挫折的战略战术;在价值层面接纳挫折带来的成长,逐渐学会面对困难和挫折,培养和提高自己的耐挫和抗挫能力。如果父母不够细心,缺乏耐心和爱心,呵斥孩子、打骂孩子,孩子往往会更加沮丧,不能把挫折当成人生的财富和资源,从而无法了解生命的真正意义和价值。

可喜的是,根据徐苹老师多年在南京市中小学校的工作经验来看,现在有不少孩子和家長在遇到各种问题时,能够通过各种渠道和方式积极主动地寻求帮助。目前,打进“陶老师”热线求助的有百分之四十多的是学生本人,还有百分之五十多的是家长。在咨询的所有问题中,学习和考试问题占到三分之一,和老师、同学、家长等人际关系问题占三分之一,剩下的就是生活、情感等问题。

拓宽眼界

发现和培养孩子身上的“闪光点”

每个孩子的天赋是不同的,能力方面也各有所长。但孩子在进入中小学后,家长衡量优秀的标准往往被集中在学习成绩和获奖名次上,这也就是为什么在心理热线咨询中,孩子的学习和考试问题占了最重要部分的原因。

徐苹老师说,以成绩为衡量标准使得暂时学习落后或“慢热型”的孩子会受到家长过多的批评。孩子长期得不到成人的肯定,就容易产生自卑,缺乏自信,日积月累,很可能在某一天,让一点小事成为压垮自己的最后一根稻草。

善于发现孩子身上的“闪光点”,就是培养孩子的“生长点”,是避免孩子出现一蹶不振的最好办法。“孩子语文成绩不好,可是数学成绩很好啊;各科成绩都一般,

但是擅长运动啊;人际关系融洽、热爱劳动、喜欢做手工、助人为乐等都是孩子的‘闪光点’。如果我们能够及时发现孩子的优点,因势利导,促进他们在某方面具备自己的专长,并且把好的学习方法迁移到其他方面,做到和谐发展,孩子就可以直面挫折,正确归因,让挫折成为自己人生中又一个成长的台阶。”

俗话说,条条大路通罗马。对那些考试没发挥好的孩子,家长为什么要疾风骤雨呢?为什么不把它当成一个教育的契机呢?徐苹老师说,她曾接到一个电话,电话里那个孩子很忧伤地说:“我妈妈辞职了,全职陪我读书,如果我考得不好咋办?我妈妈为了我少赚了好多钱……”这位家长无形中给孩子很大的压力,而家长是否觉察到了呢?

点滴做起

为孩子多设路标,少设路障

“你不要哭了,有什么好哭的!”“你不要早恋!”“你不要玩手机和电脑了!”徐苹老师说,好多孩子的耳边都充斥着家长的这些声音,“不要……”“不许……”“不准……”父母不停地给孩子设置了各种各样的路障,可究竟路标在哪里?孩子往往很茫然。所以,她建议父母,在孩子的人生道路上,给孩子尽可能多的设置一些正确的路标。

以“你不要早恋”为例,家长如果设置

了这样的路障,但是孩子不一定明白究竟如何与异性同学相处。家长也给不出具体的相处方法。徐苹建议,父母最好告诉孩子,与异性相处的过程中,尤其是女生要自尊自爱,在和异性同学的相处中不卑不亢,健康成长。“我曾遇到过一个女生,在早恋的问题上得到家长和老师的积极引导,她与班里的很多同学都成为了朋友,后来多所名牌大学都向她伸出了橄榄枝。”

身体力行

让孩子爱上一项体育运动

父母不仅要学会帮助孩子及时疏导遭受挫折后的不良情绪,而且要善于主动设置一些机会,让孩子从小就能勇敢面对。“日本教育界有一项举措,学校每年都要组织长途步行,规定小学高年级生一次性走10-15公里,初中生走15-25公里,高中生走30-50公里。”徐苹认为,这项磨难教育举措很好,步行不仅锻炼了孩子的身体素质,而且还能考验孩子的心理品质,包括认知、情

感、意志力。关于体育锻炼的好处,徐苹老师也曾有过类似的经历,她说,“有良好运动习惯的人会有雄心,有良好学习习惯的人会有信心,有良好生活习惯的人会有恒心。”

如果父母们能身体力行,花一点时间与孩子在一起,让孩子爱上一项体育运动,可以帮助孩子克服畏难情绪,增强孩子的意志力和抗挫折能力,做到自尊、自信、自立、自强,会因此而受益终身。

相关调查

哪方面对于孩子来说是最迫切需要的?



数据来源于徐苹老师最近对南京一所名校初三学生的一项调查,500个孩子参与投票

安全新读本·抗挫能力篇



徐苹,医学专科、生物大学本科毕业,曾在华东师范大学心理学研究生课程班学习,到日本工作一年。中学高级教师,国家二级心理咨询师。曾任南京师范大学附属中学副校长,金陵中学河西分校副校长,南京市中小学卫生保健所所长。擅长未成年人的德育与心理辅导工作。著作有《牵手青春期》、《中学生心理健康与辅导》、《你不可不知的100个教育误区》等25部作品。