

成长心理室

孩子很想加入少先队,第一批没选上,怎么办?

努力赢,学会输 这是家长和孩子的必修课



孩子的困惑

1.学校要进行少先队“入队考试”,老师说,不是每个同学都能第一批加入。我最近很努力,很想能第一批加入,但又害怕落选。如果没有选上,该怎么办呀?

答:你很想加入少先队,说明你是个上进、积极努力的好少年。少先队是个特别光荣而神圣的组织,第一批入队的人数确实不多,这部分同学是给大家起示范、榜样作用的。

入队,不仅仅是队知识的考核、队礼仪的学习、争章的任务要求,还要结合平时各方面的综合表现,所以不仅要复习知识,也需要注意自己各方面表现。如果这次没有选上,不要气馁,可以问问老师,自己哪方面做得还不够,还需要继续努力。接下去,还有第二批、第三批的机会,相信你很快就能入队的。

2.我很喜欢上课举手发言,但现在有点不太敢了。因为我觉得自己每次站起来回答问题,声音都有点发抖,担心老师和同学不喜欢听我回答。

答:你感觉回答问题时声音发抖,或许是因为自己有一些紧张,其实好多同学也会发言紧张,但你并没有发现,所以,你的紧张,大家可能也没有发觉,在他们听来你每次回答声音响亮,思路清晰,他们忍不住要给你鼓掌。

在课堂上发言,我们想有更优秀的表现,所以会紧张焦虑,这很正常。我们要学会接纳这些情绪,不要把注意力放在别人会怎么想,而是关注发言本身。在回答问题前可以暗示自己:紧张很正常的,只要我思考了,回答错了也没关系,没什么大不了的。

3.学钢琴很枯燥,我觉得自己没什么天赋,但我也讨厌弹钢琴,弹好一首曲子时,还是很有成就感的。只是现在学习越来越紧张,我还要坚持这份兴趣爱好吗?

答:恭喜你拥有一个很棒的爱好,也鼓励你坚持自己的爱好。弹钢琴很有可能成为你成长中的乐趣来源,也是排解压力的好途径。你在坚持这个爱好的过程中,逐步感受到对一件事情全身心投入所带来的兴奋感、成就感和充实感,也将更明白对一件事情付出精力、投入时间、努力练习,才会获得有意义的快乐。

面对学习时间越来越紧张这一情况,可以适当调整练琴的时间和频次,根据学业情况合理分配时间,你会发现学习和学琴并不冲突。

爱好与学习不一样,当你在学习中感到疲惫时,爱好的激情可以帮助你再次燃起学习的兴趣;当学习压力变大时,练琴也能帮助你释放压力。

所以,请坚持爱好,利用好碎片化时间。未来的某一天,你自如地坐在钢琴前弹奏时,一定会为自己一直以来的坚持感到欣慰。

4.我们班有同学喜欢玩游戏,但我觉得玩游戏很无聊。可是不玩游戏,我跟他们就没有共同话题。我怕失去朋友,是不是应该跟他们一起玩游戏呢?

答:其实游戏只是一个话题的切入口,并不是人际关系的本质。交朋友和玩游戏没有对等的关系。交朋友这件事是双向选择的,相信在学校里,除了游戏,大家还有很多不同的话题可以交谈,因而你不需要担心。

每个人都要有自己的原则,如果一味迎合他人才能获得朋友,那么说明这个人并不是真心交朋友。选择一个和自己爱好、观念上比较契合的同学当朋友,这样的友谊才能长久。

每一个人都要学会做自己,自我认可也是非常吸引人的特质。不要急于融入,不要过分担心失去。送你一句话——你若盛开,蝴蝶自来。

爸妈的纠结

1.作为家长,我们能接受自己的孩子并不优秀,但又担心孩子在学校里因为太过普通而受到打击,尤其是在面临选优时。当孩子失败时,除了安慰,我们还可以怎么沟通?

答:用平常心看待孩子的成长,放下不合实际的高标准来衡量孩子,这对孩子的成长是有利的。教会孩子正确地面对失败,是每个父母的必修课。很多孩子失败时会大哭大闹,作为家长,要允许孩子通过这种合理的方式进行情绪宣泄。

一次次遭遇失败,会让孩子失去自信,如果家长再斥责孩子,更会让孩子遭受打击。建议家长试着设身处地理解孩子,为沟通打下良好的基础;帮助孩子分析失败的原因,这个过程也是父母和孩子一起面对失败、接纳失败,克服恐惧心理的历程,帮助孩子重建信心,增强应对能力。

2.女儿现在上小学,一直都挺优秀的,但我发现她只听好话,听不进批评。可能与我们对她一直遵从正面教育相关,我怎么批评她,又不会让她反感呢?

答:家长需要厘清对正面教育的理解。部分家长存在误区,认为正面教育是给予孩子更多的表扬,这是片面且错误的。与孩子沟通交流的基础不是“表扬”而是“鼓励”。表扬与鼓励的根本不同在于,“表扬”评价的是孩子是否做到了,是结果;而“鼓励”关注的是过程与态度,从而给予孩子克服困难的力量,引导孩子更多地关注自我的成长与收获。

一味的表扬会过度强化孩子在意他人的评价,长此以往,孩子的行动目的就是为了得到表扬,这不利于内驱式成长。家长要甄别清楚“表扬”与“鼓励”,多采用“鼓励”的表达方式。

3.我们一直都是“佛系”养娃,节假日就带着孩子去玩,报的兴趣班也是体育运动类。但有朋友晒出自家娃的课时表,每天都要去培训班,学拼音、数学、英语……孩子马上幼升小了,我很担心给孩子拖了后腿。

答:你的担心是目前很多幼儿家长的共同焦虑。发展心理学家洛伦兹在“关键期”理论中提出,人的技能和知识的掌握在某个时期发展最快,例如:幼儿3~6岁是语言能力尤其其口语能力快速发展的时期,这也是众多培训机构主打的“销售热点”。

每个孩子作为独立的个体,在普遍规律下也有自身发展的节奏。作为父母,用心陪伴、细心观察,全面了解孩子的特点,做到因势利导、因材施教。能力培养的途径是多方面的,在旅途中看见、体验、学习,或是让孩子在游戏中相互学习,都是很好的方式。让我们放下焦虑,做淡定的父母,育幸福的娃吧!

4.专家们说要多夸孩子,但是面对自己的孩子,有点夸不出来,也怕夸了他就飘了,怎么办?

答:在日常生活中,我们更习惯于关注孩子尚有缺失的地方,往往忽视或者不敢给予夸奖。心理学研究表明,当一个人获得胜利之后,其实触连接程度会显著加强,进而影响后续的表现,换句话说:成功,才是成功之母。

在成长的道路上,“成功”并不一定是与别人比较的结果,也可以是在自己的赛道上不断超越自我。先树立一个小目标,一旦达成及时给予肯定,强化孩子的积极体验。同时,陪伴孩子一起做“成功分析”,比如:用在足球比赛上的成功经验,来促进学习上的进步,更好地增强孩子的自信心和成就感,助力孩子成为“更优秀的自己”。

特别感谢

杭州市滨江区
陆怡汝名师心理健康导航站
杭州市博文小学 周洁
杭州市钱塘实验小学 费兰
杭州市东冠小学 来凯佳
杭州浦沿中学 商阳
杭州二中白马湖学校 舒敏

本刊整理

