

如何应对孩子隐藏的心理疲劳



别轻易给孩子贴上没规矩的标签



据调查,现在有不少孩子在放学回家后,常常对父母说:“累得都不想动弹了。”这里所说的“累”是孩子紧张学习之后产生的一种疲劳感,而这种疲劳,有的是属于生理性疲劳,有的则属于心理上的疲劳。

生理性疲劳,一般是由于生理上的超负荷而引起的。不过,由于孩子们精力旺盛,能在短暂的较充分的休息之后,很快消除疲劳、恢复体力。

心理性疲劳,是由于心理上的弦绷得太紧而导致的。是人的主观体验的一种疲倦感,它的危害性,不仅会引起人的生理疲劳,而且还会导致孩子对学习的厌倦情绪。心理疲劳严重的,还可能发展成心理病态,影响孩子的身心健康。

所以,一旦发现孩子经常处于“疲劳”状态时,应分析一下,到底是属于生理性疲劳还是属于心理性疲劳。专家们认为,有心理性疲劳的孩子常有以下几种表现:

1.孩子变得不爱上学,不愿见

老师,甚至每到上学前,孩子就喊“肚子疼”“头痛”等。

2.有的孩子不愿做作业,一看书就犯困。

3.即使在没有任何外界干扰的情况下,注意力也常常不能集中;有的孩子虽然也在看书,却“看不进去”。

4.不愿大人过问学习上的事情,对父母的询问常保持沉默,或者表现烦躁,或者转移话题。

5.上课时打不起精神,课后却十分活跃,表现为“玩不够”。

如果发现自己的孩子的“累”是属于心理性疲劳,父母不必过于惊慌。

首先,父母要减轻精神压力,对孩子要有个全面的了解和正确的估计,对孩子的学习不能单纯地从分数的高低来衡量,要考虑孩子学习的原有基础,每次考试试题的难易,孩子学习上的困难及临场发挥等诸多方面的因素。对孩子成绩要做纵向比较,即自己和自己比,过去和现在比。

二是要经常告诫孩子做到“胜

不骄、败不馁”,培养孩子坚强的意志和坚韧的毅力。在对孩子适当严格要求的同时,还要融进家长对子女的一片慈爱之心,力求鼓励多于斥责,切不可简单粗暴,打击孩子的信心。

三是家长在课外辅导中,要尽量有针对性,并使方法多样化。比如,孩子对作文感到困难,并不是他缺乏课外读物,而是没有亲身感受可写。这就需要家长多带孩子外出活动,增加接触自然和社会的机会,并且有意识地引导孩子观察和积累素材,从而形成自己的感受,有助于打开思路。当他们为获得知识而感到有内容可写时,就会感到无穷乐趣,心理上的疲劳症状就会减轻或者消除。

(新浪)



切莫让分享教育退居二线

教育孩子是门学问,父母在生活中的一言一行都会影响到孩子的成长,所以家长应该特别注意自己的教育方法。

案例:小区的绿地旁,天天和妈妈拍球,球从妈妈手里传过来,天天没接住,跑着去捡。就在这时候他看见了正在摆弄着玩具推土机的苗苗,顿时忘了球在不远处等他,上前一把夺过苗苗的推土机。苗苗正玩在兴头上,被这突如其来的“抢劫”吓了一跳,一时不知所措,但瞬间就反应过来了,生气地对天天说:“这是我的,给我!”天天一言不发,紧紧地把小推土机抱在胸前。苗苗伸手去掰天天手,天天反而抱得更紧。

苗苗妈静静地看着两个孩子的争执,看来是想让孩子自己解决这一纠纷。苗苗无助地看看妈妈,

急哭了。这时站在一旁的天天妈拿着球过来对苗苗说:“天天是弟弟,你是小姐姐,姐姐应该让着小弟弟是不是?天天玩一会你的车就还给你,你先玩玩他的球好不好?”看着阿姨递过来的球,好说话的苗苗不哭了:“好吧,那他玩一会就得给我。”天天可没苗苗这么好说话,自己的东西绝不能让别人碰。为了不惹恼儿子,天天妈趁他不注意,把一个小风车递给苗苗玩。

解读:天天是家里的“中心”,想要什么妈妈都立刻满足,家里没有的也会在最短的时间内买来给孩子。于是,2岁多的天天不能接受别人说“不”,凡事以自己的需要作为唯一的标准,不懂得体谅别人。

天天妈为儿子独当一面,表面上看是护着孩子,实际上是害了

他。哪一个孩子都不可能避开社会这张大“网”,天马行空、独往独来,他必须经历一个社会化的过程。这个过程是通过学习与人际交往等技巧开始的,而分享则是与人相处的基本规则。很多情况下,孩子必须要与他人共同分享许多权利,不能独占,更不能把不属于自己的东西据为己有。如果孩子做不到这一点,就得不到尊重、信任、友谊、支持,得不到他人给予的成长动力,当然也很难找到合作伙伴,纵使使聪明过人,终将一事无成。

(中青)



孩子9月刚刚入园的胡佳女士说,孩子没入园之前,总觉得孩子越大越难管束,做什么事情都不专心,特别喜欢到处乱跑,越是禁止的事情,孩子反而越要去尝试,完全没有规矩,“我很好奇,想知道到底幼儿园的老师们用了什么方法,让孩子在短短时间里就学会了遵守规则。”

孩子“没规矩”是什么原因造成的?很多幼儿教师都反映,家长事事包办代替是造成孩子“没规矩”的主要原因之一。

在海淀农大幼儿园教师马永钰看来,很多被贴上“没规矩”标签的孩子并不是学不会遵守规则,而是缺乏初步的自理能力和良好的行为习惯。“其实孩子的这种所谓自律性差是和其生理、心理发展的特点有关的。如孩子不能完成一项家长要求的任务,可能是因为他的肌肉运动缺乏协调动作的能力。当孩子的这些大、小肌肉动作的协调性有了提高,他们控制自己的能力也就会有所提高,而这些能力必须在日常生活中给予孩子锻炼,家长事事包办代替,会让孩子错过学习的最佳时机。”

幼儿园教师又有什么妙招教会孩子学习规则意识呢?西城区洁民幼儿园保教主任魏芳表示,幼儿园的方法其实很简单,概括起来就是:了解孩子的年龄特点、接纳孩子的情绪与耐心等待孩子的成长。

魏芳说:“家长认为孩子‘没规矩’,很可能是他们在教育孩子过程中过度严格要求孩子,或过度‘尊重’孩子的意见导致的。当碰到孩子这种自律性差的时候,父母们总是反反复复地用‘不准’‘不能’等强制命令,殊不知孩子会因此产生消极情绪,久而久之就会对家长的话无动于衷,甚至出现心理反抗的倾向。家长要在平时的生活中注重关心孩子的情绪问题,培养孩子的自律。”

“规则教育贵在培养孩子的理智。”家庭教育专家陈钱林表示,“有时孩子违反规则,是不懂其中的原因,若能给予说明,孩子自然会更好地遵守。家长要特别注重在生活中教育孩子遵守规则,在游戏中向孩子渗透规则意识。同时,一些不合理的规则,偶尔突破一些也无妨。”

(现教)