



教子有方

女孩压力大 睡眠差怎么办?

专家建议:让孩子学会放松自我欣赏自我支持



案例

某家长:我女儿初三刚升重点高一,感觉现在很焦虑,总是说不开心,跟不上老师的进度,说老师讲课太快了,学什么都赶不上很烦躁,没住校的时候期盼住校,现在住校又想回家。还说早知道考个职校算了,不用住校,不用学那么多东西,不用担心做不完作业,睡不着觉。回到家一点小事都会挑家里人的毛病,很忧郁的样子。在学校喜欢一个人独处,在寝室也不想跟同学们玩,感觉很吵。总说中午睡不着,晚上也睡不着,总是说太累了,压力好大。



分析

珠海爱欣沙盘教育咨询有限公司首席心理咨询师张珂宁:

这位家长你好!根据你所说的孩子状况我这里进行了一个归纳:孩子感觉焦虑、烦躁、压力并伴有不开心,睡不着觉,喜欢独处,总是忧郁的样子。

从心理角度看。孩子升入重点高中后压力大,主要原因是跟不上老师的进度,并感觉作业繁重,让自己很焦虑,不开心烦躁。过去对住校抱有的美好理想,现在被学习压力打破,在学校的压抑情绪得不到宣泄,回到家里通过挑毛病将有些情绪释放。

孩子目前的状况主要来自学习压力,可以看得出孩子内心很渴望学习也很努力想学好,不然她不会这么焦虑,她的内心渴望家长的支持。

这个支持可以从四个方面来进行,一是从生活上给予关照;二是多跟孩子谈心,

多倾听孩子的内心想法,让孩子多倒苦水;三是多给孩子适当的引导、启发,给予心理精神上的支撑;四是适当的休息调整放松。比如:与孩子一起走入自然,阅读一些课外书籍、看电影、画画、参加一些运动,运用多种减压方式让孩子放松。

孩子刚上高中,需要一个适应的过程,在生活上需要处理与家人的分离焦虑,另外一个要适应高中繁重的课程和作业,还要调整内心的自我矛盾冲突。每个孩子都是独一无二的,每个人承受压力的程度也不同,作为家长需要更多的耐心来帮助孩子慢慢调整、适应。

从生理角度看。孩子处于青春期,这个时期的孩子特别是女孩子心理冲突加大,内心渴求感与压抑感的矛盾,自制性和冲动性的矛盾等的出现,让自己常常处于一个矛盾的状态。有时容易耍小脾气,闹小性子,让人感到喜怒无常。孩子升入高

中住校后,要独自面对集体的生疏、环境的变化,学业的压力,竞争的氛围,这些因素在促其成长、成熟的同时,也会使有些孩子产生忧郁、自卑的倾向,尤其是那些含蓄内敛的女孩子。

孩子目前需要先解决睡眠问题,经常睡眠不好直接影响会到学习生活,让其注意力不集中,思维能力下降。严重的还会导致人身体素质减退,引起抑郁、焦虑、情绪不稳、倦怠乏力、食欲不振等多种功能性以及器质性症状。睡眠改善了,孩子的精神会好起来。然后再一起总结,为什么总赶不上老师的进度?与孩子一起讨论,是因为学习方法问题?还是因为在学习上理解不到位?需不需要在学习上给予她一些帮助。更重要的是让孩子学会放松,学会自我欣赏,自我支持。如果家长感到棘手可以求助专业心理机构,由专业的心理咨询师给予协助。

本报记者 廖明山 见习记者 王晓君整理



参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。



珠海好家长学堂 今年第一场家庭教育课开讲 专家建议家长掌握成长规律因材施教

本报讯(记者高松 见习记者王晓君 通讯员韩卫红)近日,在香洲区造贝学校多功能报告厅,珠海好家长学堂2019年第一场家庭教育课开讲。

据了解,本次课程由珠海市关心下一代协会理事单位珠海好家长文化传播有限公司开讲,课程的主题为《小学生各种习惯的养成》,以“良好的学习习惯”“怎样改变学习习惯提高学习成绩”等内容,吸引了师生和家长共1480多人参加聆听。

本次课程的主讲老师是珠海好家长文化传播有限公司的

首席亲子导师叶长伟教授,他曾从事教育40年,有着30年校长经验。在课堂上,他简述了习惯的形成方式,举例说明所有的习惯都会随着各年龄段的生理和心理发展以及环境影响而有所变化。他建议家长要掌握成长规律因材施教,特别是在形象思维过渡到抽象思维的关键点,要重点训练和辅助孩子逐渐形成良好习惯的培养,使其终身受益。叶教授以生动形象的讲演,风趣幽默的互动,不时引发现场阵阵笑声和掌声。

化身小书法家和传统手工艺人 容闳学校学生街头挥墨送吉祥

本报讯(记者高松 见习记者王晓君)翰墨飘香进万家,喜庆春联送吉祥。写春联、剪窗花、印年画……近日,容闳学校在华发商都举办了“容闳美术送吉祥”活动,学生们化身小书法家和传统手工艺人,免费向市民赠送春联、窗花、年画等作品,为市民奉上新年的美好祝福。

据了解,容闳学校连续近十年,每年都会举办“容闳美术送吉祥”活动。自办学以来,该校一直将继承和发扬中华优秀传统文化作为自己的使命,打造出独树一帜的艺术教育课程体系,并成功入选珠海市特色教育项目。学校通过必修课程和选修课的形式开设版画、书法、国画、剪纸、陶艺、木工等课程,将优秀传统文化的精华渗透到

学生的日常学习中。

在活动现场,逛街的市民们闻声而来,将孩子们团团围住。“春联写得真好,给我一副过年贴起来”“我家要两副”“再给我做一个吧,我再拍个抖音视频”……大家争先恐后地领取学生的作品,激发了孩子们的热情,挥毫收腕间,一份份祝福在笔尖流淌,短短一两个小时的活动,学生们送出五百余件春联、年画、剪纸等作品。

容闳学校在传统艺术教育方面对孩子们悉心栽培的成果获得了观展群众由衷的赞叹。今年上二年级的学生小贾(化名)正在剪窗花,一张张彩纸在她手里变换成不同的花样,备受家长青睐,看着不断有市民对小贾的作品表示赞叹,在一旁的妈妈感到非常欣慰。

本土戏曲进校园



1月16日,江西省南昌市南昌县塔城乡组织开展传统戏曲进校园活动,邀请本土戏曲“南

昌采茶戏”的代表性传承人深入学校,指导学生们排练剧目。
新华社发