

【名师家教义务诊断】

如何提升孩子抗挫力,遥观中心小学名师支招——

5个方法告别脆弱,做内核强大的孩子



【名师档案】

王芳,武进区遥观中心小学老师,常州市优秀班主任,常州市优秀食育工作者,常州市中小学教育谢佩君班主任工作室成员。

■毛翠娥 文 照片由受访者提供

“孩子老是输不起,下棋输两盘就失去‘斗志’不想下了;遇到难题不主动尝试而是选择放弃。”低年级家长陈女士一直为儿子的“脆弱”而苦恼。

孩子为何抗挫力弱?如何提升他们的抗压能力,让其直面挑战?常州市优秀班主任、武进区遥观中心小学的王芳老师和大家聊一聊这个话题。

Q:孩子抗挫力弱,是什么原因导致的?

A:孩子的生活中并不缺少挫折,而是缺少对挫折的正确认识。在困难和挫折面前,缺乏正确应对的方法,孩子很容易产生畏难情绪,最终选择放弃。而过多的负面情绪和体验则会损伤孩子的自尊心和自信心,减弱孩子的心理韧性,形成自卑孤僻、胆小敏感的性格,抗挫力弱是孩子最终呈现出来的外部表象。

Q:日常家庭教育中,家长的哪些行为会导致孩子抗挫力变差?

A:家是孩子心灵的港湾,温暖、和谐的家庭氛围能够给孩子带来安全感。反之,如果父母之间的教育理念不一致,情绪不稳定,缺乏正确的沟通方式,面对成长过程中孩子出现的问题,除了说教、唠叨,就是吼骂,很少给孩子理解、支持和关爱。那么孩子所接收到的信息就会是负面的,感受到的情绪体验也是负面的。不仅如此,孩子还会移植父母的方式去处理人际关系,“踢猫效应”由此产生。

Q:家长如何给孩子一个正确的挫折教育,帮助其变得“强大”起来?

A:关爱孩子的心理健康,引导孩子正确面对挫折,应该从好好说话开始,把握住每一次亲子沟通的机会,与孩子进行心与心的交流。以下是提升抗压力的五个步骤,大家可以参考:

1. 缓和情绪

父母首先应当做好自己的情绪管理者。当孩子面对压力沮丧或者打退堂鼓时,父母要做到共情,耐心、专注地听完孩子的话,在倾听的过程中理解孩子真实的想法和需求,再用平和的语气与孩子进行沟通,才能达到事半功倍的效果。

可以用音乐、绘画、家务劳动等多种方式疏导孩子的负面情绪,然后再进行理性引导。

2. 调整心态

家长可以与孩子分享自己的经历,让他们明白生活中的压力和挑战是普遍存在的,明确压力可以转化为动力。当孩子遇到困难和挑战时,家长要鼓励孩子接纳现状,引导他们以积极、乐观的态度去坦然面对,肯定孩子的努力和进步,帮助他们建立信心克服困难。

3. 提供支持

家长要时常关注孩子的需求和困扰,及时给予关心和支持。对孩子所做的事情做出评价,让他明确对的做法,获得自信心和成就感。当孩子遇到困难时,家长可以与他们一起分析问题,寻找解决方案,让他们感受到家人的支持和陪伴。同时,家长也要尊重孩子的独立性和自主性,让他们学会独立思考和解决问题。

4. 传授方法

培养孩子的自我管理能力和抗压能力也是抗压培养的关键。家长可以引导孩子制定合理的学习和生活计划,教会孩子“时间管理”四象限法,让孩子学会合理安排时间、分配任务。当孩子遇到压力时,可以通过自我调节和放松技巧来缓解压力,同时,培养孩子建立成长型思维,改变自己看待问题的方式,用积极的行动努力寻找问题的解决方案。

5. 实践体验

利用小长假或双休日,鼓励孩子参加挑战性和团队性的活动,也是提高抗压力的有效途径。让孩子在实践中体验压力和挑战,锻炼他们的意志力和团队协作能力。通过参与活动,孩子们可以学会如何在团队中发挥自己的优势,与他人共同面对困难和挑战,在体验中提升抗挫能力。

孩子抗压能力的培养需要家长耐心细致的引导和帮助。引导孩子正确看待压力和挑战,树立积极心态;及时传递正确的解决问题的思维和方法,提升孩子自我解压的能力;鼓励孩子参与挑战性和团队性活动,培养孩子团队协作精神……只有孩子建立强大的精神内核,才能为未来的健康成长和可持续发展打下坚实的基础。

武进清英外国语学校

勇救落水者,为袁老师点赞!

本报讯(毛翠娥 图文报道)“袁老师,我们是我们的骄傲!”18日早晨,清英外国语学校四C班班主任袁志龙老师刚走进教室,就收到了孩子们的热烈“表白”。原来,刚过去的中秋节,袁老师在和亲友在安徽自驾游途中,奋不顾身跳进深水河里勇救落水者。

时间倒回到15日下午,袁老师和亲友一行自驾来到安徽水墨汀溪景区。路上传来呼救声,袁老师立即停车,看到路边旁的深水河里有一名年轻的男子溺水。男子的同伴不会游泳,一边呼救一边试图用树枝拉其上来,却无济于事。眼看落水者沉入水底,袁老师顾不上脱衣服,迅速跳下去游到河心,用尽力气把他拖上岸。当时该男子已嘴唇发

紫,失去意识。袁老师立刻和同伴对其进行心肺复苏、人工呼吸。经过一系列急救之后,溺水者慢慢恢复意识。袁老师见对方已苏醒,还未等他的同伴回过神,就悄悄上了车,换下湿透的衣服继续前行。

景区负责人听闻意外后,通过监控视频搜索到了袁老师的车牌号,及时联系上他并表示要面谢,被袁老师婉拒。该负责人感动之余特意致电清英外国语学校,宣传了袁老师见义勇为的事迹。

没多久,袁老师也接到了落水者同伴的“报平安”电话。对方表示,当时他们在河边戏水,没想到朋友失足坠河。多亏袁老师及时相助,否则后果不堪设想。目前,落水者已回到当地医院治疗,身体



趋于稳定。袁老师表示,得益于学校开展的心肺复苏等急救培训,在关键时刻派上了用场。

“袁老师勇救落水者的爱心之举,展现了新时代教师的风采。”清英外国语学校校长马曙辉介绍,袁老师平时就热心公益,多次主动请缨担任爱心暑托班的志愿者老师。这一次,他又用身体力行诠释了为人师表的非凡意义。

“作为一名教师,我当时的第一想法就是救人,没有考虑其他,以后再遇到类似情况,我还会毫不犹豫地伸出援手。”在袁老师看来,这是一件小事,不值得“宣传”。

科教城初中

研学低空经济 放飞科技梦想

本报讯(毛翠娥 李带杨黎 图文报道)科普进校园,为未来筑梦。9月14日,常州市科教城初级中学举办了“研学低空经济,放飞科技梦想”科普日主题活动,全校师生探秘无人机,进行了一场别开生面的学习之旅。

由江苏奥蓝迪空域科技有限公司带来的无人机编队表演,给师生们带来了一场视觉盛宴。几十架无人机腾空而起,在空中变换着各种造型与色彩,音乐响起,光影与旋律交织成交响乐章,引来师生的啧啧惊叹和阵阵掌声。

主题讲座中,中国民用无人机驾驶员协会教员韩少文通过生动的语言、视频和实物展示,讲解了低空经济的概念、发展前景以及相关科技知识。互动式的课堂科普,不仅传授了知识,更激发了孩子们对科技探索的浓厚兴趣。

无人机模拟飞行体验将活动推向高潮,小“飞行员”们面对飞行屏幕,手握操纵杆,完成模拟飞机的升空与降落这些有挑战的任务。同学们小心翼翼地调整无人机的高度和方向,勇敢地尝试各种高难度的飞行动作,“体验值”拉满。



“科技”是科教城初中的办学特色之一。校长沈亚东表示,在践行科学教育的道路上,学校积极探索,借力科教城及外部资源,为学生搭建学习平台,创造学习机会。希望通过开展主题广泛、内容丰富、形式多样的科普活动,将科学的种子厚植于学生心田,使学生思维在体验中得以拓展,科学意识在实践中得以加强。

防空防灾演练,筑牢安全防护线

9月18日,天宁区茶山街道清凉东村社区退役军人服务站联合“非常道”救援队携手朝阳新村第二小学,举办了“九一八”防空防灾应急疏散演练。

演习开始前,应急救援队的工作人员详细讲解了防空防灾的基本知识、自救互救技能。随着防空警报声的骤然响起,师生们迅速进入紧急状态。在班主任和应急救援队员的指挥下,学生们按照预定路线,低姿、快速、有序地撤离到指定的安全区域。整个过程中,师生们表现出了高度的纪律性和责任感,确保了演练的高效进行。

■杨波 图文报道



“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。