

### 放下焦虑 快乐成长

近日，一部直戳家长心窝子的电视剧《小舍得》火了。这部剧把父母对孩子教育的焦虑淋漓尽致地演绎出来，很多场景看得令人窒息。

随着电视剧的热映，“鸡娃”也成为热词了，甚至还分出以学科类内容为“鸡娃”方向的“荤鸡”和以素质教育为核心培养的“素鸡”。剧中同一个班级的三个孩子，虽然他们的家庭背景不同，教育方式也大相径庭，但唯一相同的是——教育焦虑。

焦虑对于孩子的成长有百害而无一利，如何避免在教育过程中过分焦虑，如何培养出一个身心强大的娃。本期“班主任驿站”走进灵璧县灵西中心学校和濉溪县南坪中心小学，看看两校班主任有何好的建议和看法。

#### 灵璧县灵西中心学校

#### 家长如何应对教育焦虑

□五（11）班班主任 王璐玉

作为家长，到底该如何缓解教育孩子的焦虑呢？作为班主任，我有几点建议和看法。

一是家长要有正确的教育理念，明确教育目标，不要随波逐流，一味追求分数，孩子的成绩固然重要，但是如果把这当成唯一标准，那孩子不过是应试教育下的又一个“木偶”，要发现孩子的特长，俗话说：“三百六十行，行行出状元。”

二是家长们调整好自己的心态，摒弃“攀比心理”，提高当父母的认知水平和能力，与其和其他家长攀比，给孩子施加压力，倒不如抽时间通过各种学习来了解一下孩子的成长规律，学习科学正确地引导孩子。

三是培养的眼光要放远，不仅要关注孩子学习书本上的知识，还要注重德智体美劳各方面的发展，一个人如果只会学习书面知识，缺乏独立思考辨别能力、生活自理能力，便也称不上是一个优秀的人。

四是要给孩子自己的成长空间，尊重孩子的想法和选择，尽可能让孩子去负责自己的生活，孩子的人生总归是要学会自己走，家长应学会适当放手，给孩子发现自我的机会，这样孩子才能形成自己的人生经验。

总之，家长只有明确教育目标，摆正自己的心态，把眼光放得长远，才能让孩子在未来无惧风雨。

#### 请接受我的考试失败

□一（1）班班主任 刘光英

记得五年级期末家长会，家长基本上到齐，最后进来的是殷林的妈妈。刚进教室就开始向我询问孩子的期末测试情况，得知殷林这次是第三名的时候，一转身便扬长而去，留下孩子一脸的惊恐和其他家长的一片唏嘘。

担任了近三十年的班主任，期间接触过各种类型的家长，不乏像殷林妈妈这种只能接受孩子“第一”而不能“第二”的家长，甚至对孩子的学习平日里不管不问，但是考试以后，就像故事里种葫芦的人那样——我要的是“葫芦”。

家长会结束后，我专门到殷林家里去了一趟，谈话中得知，他们家有两个女儿，可能是因为重男轻女的思想，殷林妈妈老是觉得在村子里抬不起头，于是家里所有的期望就寄托在两个女儿身上，让人感觉就是现实版的《摔跤吧！爸爸》。了解情况后，我和她交流了很久，倘若家长这样期望过高会给孩子造成极大的心理压力，一旦到了青春期，和孩子的关系甚至面临危机，孩子需要欣赏，而你上午的态度会加剧孩子的挫败感，孩子需要家长和她一起慢慢成长。在我准备离开时，殷林妈妈说：“谢谢老师给我提了醒，我自己也觉得对孩子要求是过分了些，我会试着改变自己的。”

#### 如何开导“焦虑”的家长

□五（1）班班主任 田玉娟

多年来，我一直从事小学语文教育兼班主任工作，在工作过程中遇到过不同程度焦虑的孩子。然而我发现，一个焦虑的孩子背后一定有一个焦虑的家长。通过一些实例，我觉得，让孩子避免焦虑，成为身心强大的人，首先从家长和教师做起。

### 一、从自身做起，树立榜样

“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”要想避免孩子产生焦虑情绪，家长教师不能带有这种情绪。我们应该自信自强，要求学生做的我们首先要做到，面对困难，我们要表现出勇敢果断，做一个自信阳光的领路人。

### 二、实事求是，平等尊重

尊重关爱学生，我们应该实事求是，不可脱离实际，盲目攀比。要纵向比较，把孩子的昨天和今天比较，而不是和他人比较，孩子比昨天进步了，我们应及时表扬鼓励，让孩子从生活学习的点滴中获取成功的自信。

### 三、热爱生活，探求生命

作为学生的引路人，首先我们应该热爱生活，用我们的热情感染学生，让他感受到温暖和光明，引领学生探求生命价值。生活学习中可以引导学生多读名人传记，引导学生从他人的生活轨迹中寻求自身的生命价值。从他人的磨难中，感悟勇敢、坚韧、积极、向上。

孩子的问题，是家长、教师、社会的问题，希望我们都不断反省自身，从自身找原因。孩子需要成长，我们一样需要成长，我们只有发现问题，解决问题，以平和的心态，实事求是，才能做孩子前进的榜样！

### 让“花儿”慢慢开放

□四（9）班班主任 赵芹

在应试教育下，为了不让孩子输在起跑线上，家长们花费了大量的人力、物力和财力，使原本快乐的童年被奥数班、才艺班等各种各样的补习班所取代，孩子的玩耍时间也被压榨的所剩无几。作为家长，我们应该从下面几点进行反思。

#### 一、攀比之心不可有

教育的目的就是强化孩子的自信心，作为父母我们要学会发现孩子身上的优点，攀比会打乱我们的生活节奏，还会让我们变得过度焦虑。只要孩子比昨天进步，父母就该为他们高兴。而父母最该做的应该是陪伴，还孩子一个健康快乐的童年，让孩子有勇气有力量地走好未来的人生路。

#### 二、热爱生活最重要

家长的“唯分数论”抹杀了学生的个性，使学生成为学习的机器，作为学校和教师更不要单纯地以成绩来评定孩子是否优秀，应该追求教育立人的全面发展，立足长远战略，为培养孩子正确的学习观、人生观、价值观而努力，不能违背教育精神和教育教学规律。

#### 三、和谐家庭传善美

再好的教育都不如亲子关系，在教育上父母、家庭环境起着非常重要的作用，在一个健康家庭环境中成长的孩子，他们的主旋律会是积极向上、富有活力、富有激情的。正是因为这样正能量的家庭氛围，才会潜移默化地感染到孩子，让他们学会感恩生活中的一切，拥有更宽广的眼界和远大的格局。

#### 四、严慈相济要尊重

父母在教育孩子时要有一致的观点，不能一个管一个护，要让孩子建立起统一的认识。在家里要与孩子一起制订一个奖罚分明的规章和制度，父母要留意孩子的行为，及时给予奖惩。我想对孩子最好的教育应该是给予孩子爱护和尊重，温柔而坚定地对孩子进行引导和教育。

### 濉溪县南坪中心小学

#### 心与心的交流

□三（1）班班主任 杨超

学习的压力、家长的期待、同学间的相处等内部、外部的因素都会造成小学生的心理波动，影响情绪，导致焦虑。因此，帮助学生树立克服困难的信心，培养学生坚强的意志和乐观开朗的性格就十分重要了。

在现实中，学生的身体发育有差异，学习基础有差异，生活能力有差异。因此，教师必须要尊重学生的主体性、差异性。

王小龙同学，顽劣、桀骜不驯，简直就是班上的小霸王，学习习惯不好，成绩差不说还经常惹是生非。作为留守未成年人，明显疏于教育和引导。我多次找王小龙谈话，但收效甚微。

一次学校的集会活动，许多同学跃跃欲试，王小龙也想报名参加。我想，何不趁此机会引导他呢？于是，初选时我没有同意让他参加，果然，这一冷落使他非常失落。见时机趋于成熟，我找他促膝相谈，说出了不选他的原因。他保证一定改掉坏毛病，会遵守活动纪录，而且要取得好成绩。我先肯定了他信守诺言的表现，然后提出了要为集体争光的要求。这事之后，他开始变了。他开始变得关心班级、关心同学们了。记得有一次，班上的一位同学在体育课上不小心摔倒膝盖擦破了皮。他主动、热情地帮助了那位同学，到校后他马上把这件事告诉了我，我在班会上大力表扬王小龙的进步。当热烈的掌声响起，我想王小龙心中的阴霾必定也被驱散。用心交流，给予每一位学生鼓励，用真挚的爱、充满着热情的赞扬深深地打动学生的心，彼此之间的焦虑和隔阂，就会自然地消失，而融入并适应集体，更好地去学习和生活。

### 摆脱焦虑 培养自信

□三（5）班班主任 苏红

“焦虑”对孩子的成长百害而无一利，如何避免在教育中过分焦虑，如何养出一个身心强大的娃呢？

父母的敏感、多虑、缺乏自信等焦虑人格的表现，常常可以在孩子身上反映出来。所以，父母对孩子该放手时就放手。面对孩子的焦虑表现，父母先要管理好自己的情绪，沉着、冷静、自信、果断，这会逐渐淡化孩子对焦虑的感受。

对待孩子，比较好的办法是每天给他足够的玩耍时间，让他彻底放松。借助身边的一些事物，启发他思考，培养其学习的兴趣以及发现问题的能力。有了这个“动力”，孩子对学习的焦虑情绪会慢慢缓解。同时，为孩子制订学习标准，应遵循“兴趣第一、量力而行”的原则。如果父母为了“赶进度”逼孩子，孩子急大人也急，孩子的焦虑症状就会恶化。

孩子的内心敏感，容易受伤，一点点风吹草动都会引起他们的情绪波动。因而特别需要一个温馨、和睦，能给他安全感的家，父母的体贴、呵护、安慰和精神上的引领，能有效地降低孩子的焦虑指数。所以，父母不论有多大的分歧，也不要让孩子面前表露出来，更不能吵闹，避免一些外界因素刺激孩子。

当孩子做错了事或情绪不稳时，告诉他“没关系”“大胆些”“不要怕”“再试一次”“爸爸妈妈相信你”之类的话，一段时间以后，孩子可能就会走出焦虑，建立起自信，学会应对困难，并形成开朗乐观的性格。

孩子接触最多的人就是父母，所以父母一定要对孩子给予足够的关照。

### 远离焦虑 青春恰自来

□五（5）班班主任 李艳菊

每一个生命，都有其独特的芳华，无论是雍容的牡丹还是微小的苔花；每一个生命，都应该尽情绽放，无论是生长在灿烂阳光下，还是白日不到处。

然而，“焦虑”却是束缚花儿绽放的无形的“枷”。作为班级的组织者、领导者和教育者，班主任应怎样做呢？

#### 一、加强思想教育，心理健康更阳光

思想是方向，一个人的思想决定他的行为和思维方式，甚至决定他的人生。所以，作为班主任要因势利导，通过丰富多彩的活动对学生进行思想教育。引导学生理解生命的意义，唤起内心的善与美，树立正确的人生观、价值观，涵养爱党、爱国、爱家乡的情怀，从而拥有健康、阳光的心态。

我坚信，内心强大、充满正能量的孩子，不容易焦虑。

#### 二、强化养成教育，多维评价树信心

好的习惯会让人终身受益。作为教育者，要强化养成教育，引导学生养成良好的习惯。教师进行及时的鼓励与肯定，赞扬闪光点，多维度评价，不只以成绩论英雄。学生自我认同感提升，做事、学习都会事半功倍，焦虑自然烟消云散。

#### 三、重视家校共育，形成合力享快乐

教育是一项合作的事业，重视家校共育，有利于促进学生全面、健康地发展。

教师和家长多沟通有助于及时了解孩子的想法、情绪、爱好等，从而抓住时机有的放矢地进行针对性教育。学生能够充分享受到来自教师和家长的关怀，感受教育带来的快乐，自然会远离焦虑。

我相信，每一朵花都会灿然绽放——哪怕是一朵生在白日不到处的小小苔花。

本版稿件由李明、吴琼整理