

班主任变更, 孩子拒绝上学

四步策略引导孩子适应新挑战

编辑 / 傅汝琴文 / 白洁 图: 百度图库

班主任变更, 孩子拒绝上学——面对这种情况, 家长该如何应对? 孩子对变化的抵触往往反映了其内心未被满足的深层次情感需求。本期心理老师分享四个实用策略, 帮助家长深入理解孩子的内心世界, 有效促进孩子适应新环境, 帮助孩子平稳度过成长关键期。

案例呈现

班主任换了 阳光男孩的世界变了

早晨, 铃声响了一遍又一遍, 小言还是紧紧裹着被子, 不愿意起床。妈妈焦急地催促: “小言, 你要迟到了, 快起床吧!” 但小言就是不肯动弹。妈妈终于失去了耐心, 有些生气地质问: “就因为班主任换人了, 你就不愿意去学校了?” 小言突然激动地回应: “对, 我就是因为原班主任才喜欢上学的, 他总是鼓励我, 你们不会……”

小言, 一个六年级男孩, 父母忙于工作, 大多时间由祖父母照看。这样的家庭环境让他感到有些孤单, 心里的想法往往没人能理解。原本对学习没什么兴趣的他, 却在遇到一位特别的班主任后变了样。这位老师不仅让他坐在讲台旁边, 还发掘他的运动天赋, 鼓励他参加体育活动。在老师的鼓励和引导下, 小言渐渐变得开朗、自信。

然而刚进入六年级上期, 这位班主任因私事离开了学校, 新班主任的到来让小言感到失落和迷茫。这个变化对于活泼的小言来说, 仿佛是他的世界突然改变了。他失去了最懂他的人, 对学习和上学失去了兴趣, 甚至开始逃避去学校。



教师简介



白洁

四川外国语大学重庆科学城中学校心理健康教师, 国家级心理咨询师, 家庭教育指导师, 曾获“优秀研究生”“优秀硕士论文”“优秀抗疫志愿者”等荣誉。

成因分析

隔代教养产生情感需求缺失

根据心理依恋理论,个人的早期情感连接对其后续的安全感和稳定性有深远影响。在小言的情况中,父母忙于工作,祖父母隔代教养,他没有从家庭中得到充足的情感关注。作为身边唯一能理解、关心陪伴和鼓励小言的人,原班主任恰好弥补这一缺失,成为小言心理安全和情感支持的主要来源。当原班主任离开后,他感到失去了唯一的依靠和支持,自然也会对学校的学习生活失去兴趣。

缺乏沟通造成父母理解不足

根据家庭系统理论,家庭被视为一个相互作用和依赖的整体,其中成员之间的行为和情绪相互影响。在小言的家庭中,他的父母没有意识到孩子对班主任的情感依赖,也没有主动与他沟通关于换班主任的事情。这种认识缺乏,展示了小言家庭沟通模式的局限。小言无法表达自己的感受和困惑,感到被误解和孤立,这种沟通障碍和误解引发负面情绪的产生,最终以厌学的形式展现出来。

环境变化导致不安全感加剧

当孩子在面对重要环境变化时,他们的适应能力受到挑战,尤其是在情绪调节、认知重构和行为改变方面。换班主任后,小言不得不面对新的学习环境和社交关系适应。但由于他没在过往的经历和家庭教育中充分学习和发展这些适应技能,当失去原班主任这一重要情感支持来源时,小言感到自己再次被置于缺乏安全感的陌生环境中,进而加剧了他对学校生活的排斥感和抵触情绪。

专家建议

四步策略

有效疏导孩子情绪

学会倾听感受,建立良好沟通:

为了更好地理解孩子,家长可以设定特定的“家庭时间”,专门用来和孩子交流分享。在这些时刻,鼓励孩子谈论自己的感受和担忧,尤其是对新班主任的看法。家长可以使用“我信息”沟通技巧,以避免指责,同时通过开放的身体语言,如眼神接触和点头,来表达自己的关心和倾听。

鼓励面对挑战,积极应对变化:

家长帮助孩子设定一些小目标,以积极应对新环境带来的变化。例如,鼓励孩子尝试与新老师交谈,同时提供正面的鼓励和小奖励作为激励。此外,可以使用工具如“情绪温度计”帮助孩子识别和表达他们的感受。

建立支持系统,携手共同成长:

家长协助孩子识别学校中的其他成年支持人员,并定期与孩子的老师会面,以便更全面地了解孩子在学校的适应情况。在家中使用的“担忧盒子”,孩子每天将自己的担忧写下来,放进盒子里,等到周末,一家人一起讨论解决方案,以此增强家庭的支持。

培养兴趣爱好,提升自信勇气:

鼓励孩子探索新的兴趣和参与课外活动,比如艺术班、体育或音乐,这不仅可以发掘他们的潜力和兴趣,还能增强他们的自我价值感。家庭可以创建一个“成就墙”,用来展示孩子的成就和努力,增强他们的自我价值感和自信心。定期组织家庭活动,让孩子担任领导角色,增强他们的责任感和自信心。