

妈妈要生二宝 大宝性情大变 班主任用四招 让大宝从“不安”变“接纳”



栏目主持人

现代金报 | 甬派
记者 徐徐

本期人物

叶玲燕
宁波高新区实验学校一级教师



叶玲燕老师和学生合影。受访者提供

在宁波高新区实验学校教师叶玲燕看来,教育是走进心灵、帮扶纾困,让孩子回归正常轨道健康成长。这也是身为一位班主任的价值。

今天,一起来看叶玲燕老师如何精心安排四招,治愈孩子因二胎焦虑引发的应激反应。

她的故事

乖巧女孩频繁如厕性情大变

班里的小姜一直是个乖巧、爱学习的女孩子。新学期伊始,我却发现了一个奇怪现象:课堂上,小姜常常坐立难安,没过几分钟就得往厕所跑,一节课下来要去厕所好几趟。我询问了其他学科的老师,发现小姜在别的课上也是如此。

有一天,校门口上演了拉锯战——父母送她来上学,把她往教室方向推,小姜死活不肯进去,一直往后退。逼急了,她竟伸出小拳头,想要捶打妈妈的孕肚。校门口值周老师赶忙上前劝阻,我也前去校门口进行劝慰,她才不情不愿地跟我来到教室。

我的追踪

二胎焦虑引发的应激反应

乖巧开朗的小姜为什么会有这么大的变化?

我跟小姜谈心,询问她不想来上学的原因,并和家长就孩子频繁上厕所问题进行沟通。终于弄明白了,原来是妈妈怀了二胎,小姜担心爸爸妈妈不喜欢她,害怕家被弟弟妹妹占了,所以早上不肯出门上学。

我猜测,她是内心产生了不安和焦虑情绪,导致频繁上厕所的应激反应。

我的行动

绘本引路,解开孩子心结

看来,必须要解开小姜关于二胎焦虑的心结,让她意识到,当姐姐或许不是一件坏事。

我特意去书店购买了儿童情绪管理与性格培养的绘本套装,其中有一本是《我当大姐姐了》。一天中午,我把小姜叫到办公室,邀请她一起阅读。书中的小姑娘当上姐姐后,在家人鼓励下,变得更加独立自主、乐观豁达。这份美好深深地感染了小姜。我把绘本

委以重任,点燃上学动力

接到求助电话后,我意识到要改变小姜的现状并不是件简单的事,必须多管齐下。

考虑到小姜平时很喜欢帮老师做事,常常主动申请当小助手,我于是上门家访,给小姜“委以重任”。

来到小姜家,我没有提上学的事情,而是故作苦恼地对小姜说:“唉,最近班级早读有点乱,我想找个能干的小助手帮忙管理。你帮叶老师想一想,我们班谁来得早,朗读的声音比较响亮?”

小姜开始认真思考起来。

没等她说话,我接着说道:“对了,你来学校就挺早的吧?而且你的声音那么好听,干脆你来做早读领读员吧!”

我的话音刚落,小姜的脸上

座位调整,缓解心理压力

上学的问题解决了,还得帮助小姜解决频繁如厕的问题。

小姜个子很高,我安排她坐在靠门的倒数第二排,上课想去厕所,只要她悄悄出去,除了身边几个小朋友知道,其他人压根不会留意她的去向。既然跑厕所的现状没办法一下子改变,那就慢慢减少她的焦虑,这就是心理学上的脱敏。别看只是一次小小的座位调整,实际操作起来就会知道,这个座位对小姜来说有多方便。

我还跟各科老师打好招呼,

班队课赋能,治愈个体困惑

通过调查,我了解到班级家长生二胎的情况相当普遍,很多二胎家庭的孩子或多或少都会出现各种心理问题。于是我设计了一堂班队课,主题是《我有弟弟妹妹了》,让大家畅谈有弟弟妹妹的幸福感。

送给她并告诉她,在叶老师心目中,她也会是这样的好姐姐。第二天,小姜不吵不闹来上学了。我心里暗暗窃喜:看来书籍对人的引导很有用。

可好景不长,到了第三天,小姜又故技重演。她把自己关在房间里,任凭父母怎么劝说都不出来。小姜妈妈在电话里找我求助,她说自己实在不知道该怎么办了,言语中流露出既心疼又无奈的挫败感。

闪过一丝笑意,她望向父母。

小姜妈妈心领神会,马上开口道:“叶老师,我们小姜平时在家就喜欢当小老师。您放心,我们每天会早早地把孩子送到校门口的。”

听妈妈这么一说,小姜两眼放光,连忙应声:“是的,我从来不会睡觉!”

我摸摸小姜的头,高兴地说:“那太好了!你可帮了叶老师大忙。我相信你一定会成为一个很棒的领读员!”

有了领读员的使命感,小姜一下子有了上学的动力。我叮嘱小姜爸爸妈妈,要多关注孩子的日常表现,多跟孩子交流。让孩子感受到,即使家里有了弟弟妹妹,爸爸妈妈也会像以前一样爱她。

小姜上课去厕所可以不用在众目睽睽之下告诉老师,悄悄出去就好。这样既不会打断课堂,也不会引起同学们的注意。我和小姜约定,这是你和老师们之间的小秘密,其他小朋友不会知道的。

这个小小的调整,彻底打消了小姜的顾虑——以前每次举手请假去厕所,她总觉得全班同学都在看自己,心里又紧张又尴尬;现在无需“公开申请”,她的心理压力大大减轻,跑厕所时也不再像以前那样焦虑。

我让孩子们分享小故事,讨论如何和弟弟妹妹更好地相处。好多孩子不约而同谈了自己保护小弟弟、照顾小妹妹的事情。我真诚地表扬他们,夸奖他们是有爱心、懂分享的大孩子。

她的改变

应激反应消失 期待妹妹降生

那次的班队课后,小姜蹦蹦跳跳来找我聊天。她告诉我,自己很期待妹妹的降临。等妹妹出生了,她会给妹妹扎辫子,给她穿好看的裙子,和她一起玩娃娃。我问:“如果妈妈生出来的是弟弟呢?”小姜俏皮一笑,说道:“弟弟妹妹都一样,如果是弟弟,我可以陪他玩小汽车,带他去踢足球,只要是妈妈生的,我都喜欢!”班队课的教育效果立竿见影,我能感受到,小姜正满心欢喜地期待着家庭新成员的到来。

后来,小姜如愿有了一个小可爱的小妹妹。每隔几天,她就会跟我分享小妹妹的新变化。最让我欣喜的是,在她的作文里也频繁出现小妹妹的身影。慢慢的小姜上课跑厕所的频率降低了,再到后来,这一症状不知不觉消失了。现在的她,不仅是领读员,更是我的语文课代表,因为她的好声音,我推荐她加入校合唱队,她用实际行动证明自己有多棒!

班主任说

退行行为是弗洛伊德提出的心理防御机制,是指人们在受到挫折或面临焦虑、应激等状态时,放弃使用之前已经学会的、熟练了的应对方法和适应技巧,而是采用早期生活中的某种行为方式来应对,以此降低自己的焦虑,满足自己的某些欲望。小姜频繁跑厕所的这种退化行为是一种应激行为反应,是她对二胎到来的抗议,目的是获得父母更多的关注和爱护。

亲爱的爸爸妈妈们,在你们又一次为人父母的喜悦之下,请千万别忘了还有一个大宝正在经历爱的落差,更需要你们爱的抱抱。

