

“温书臣”心理热线 家长情绪加油站

## 如何帮助孩子克服社交恐惧

本报记者 李涛 韩晓

日前,有位家长向记者倾诉,8岁的女儿特别胆小,一到公众场合或跟陌生人说话就脸红,而且进入新环境也会局促不安,不敢说话。对此,家长感觉困扰,希望得到帮助。

针对家长所反映的问题,记者联系了市名师温书臣心理健康教育工作室的成员张晶晶。张晶晶说,孩子是儿童社交恐惧的表现。8岁孩子正处于社交技能快速发展的关键时期,在公众场合或面对陌生人时出现脸红、在新环境中局促不安不敢说话,这些行为表明孩子在社交互动方面存在一定困难,需要家长的正确引导。

为此,张晶晶给家长提出如下建议:

首先,营造温暖包容的家庭氛围至关重要。家长要给予孩子充分的爱与安全感,让孩子知道无论表现如何,都会被接纳。例如,当孩子在社交场合表现不佳时,不要指责批评,而是温柔地安慰和鼓励,告诉孩子每个人都会有紧张的时候,这很正常,重要的是愿意尝试。

其次,有意识地创造社交机会。从熟悉、轻松的环境入手,比如邀请孩子的同学到家里做客,让孩子在熟悉的空间里与同龄人互动交流,逐渐适应社交场景。随着孩子状态的改善,再带孩子参加一些小型聚会或活动,如社区亲子活动、兴趣小组等,循序渐进地提升孩子的社交能力。

第三,家长可以通过角色扮演游戏帮助孩子练习社交技能。模拟常见社交场景,如在文具店选买文具、在班级演讲等,教孩子如何主动开口、使用礼貌用语、进行眼神交流等。在游戏中,要及时给予孩子肯定和指导,让孩子逐渐掌握社交技巧,增强信心。

此外,家长自身还要做好榜样。儿童往往会模仿家长的行为方式,如果家长在社交场合自信大方、积极主动,孩子也会受到潜移默化的影响。比如,家长在带孩子外出时,主动与他人打招呼、友好交流,让孩子看到社交是一件自然且愉快的事情。

“社交能力如同小树生长,在经历风雨锻炼的同时,更需要阳光般的鼓励。请家长耐下心来,用心陪孩子慢慢探索世界。”张晶晶说。

家长朋友们,有关您的困扰可以倾诉至邮箱:  
1041659415@qq.com,73507017@qq.com  
或者拨打热线电话:18639121956(微信同号)

4月9日,丰泽园小学五、六年级学生代表在老师的带领下来到武陟县小董乡高村小学,参加同心书屋共建活动,高村小学送去了近千本爱心图书。

本报记者 贺珺 摄

# 焦作一中 校本课程赋能个性发展

本报讯(记者李锴)4月11日,焦作一中2024—2025学年下学期校本课程拉开帷幕。作为该校持续7年的特色育人项目,此次更是精心打造19门精品课程,涵盖七大学习领域,为数百名学子搭建起一个展示自我,快乐成长、个性发展的广阔平台。

历经12期的持续打磨与优化,该校校本课程已构建起一套契合新高考改革需求的特色

课程体系。此次校本课程凸显学科拓展、实践创新、艺体融合三大特色,旨在激发每位学子的潜能,让兴趣引领学习,让特长绽放光彩。

随着校本选修课的正式启动,该校老师以专业的素养,引领学生步入知识与实践的广阔天地。其中,“美丽的数学”“法治社会守法公民生存指南之民法篇”“名著小说鉴赏与读后续写”“中国化学家故事”等课程,

进一步延伸国家课程内涵,助力学生在学科领域深入探索;“种植与杂交实验”“GeoGebra软件在高中数学中的应用”“AI探秘”等课程,着重强化学生的动手能力,培养学生的实践精神和创新思维;“话剧欣赏与表演”“乐动校园—民族与西洋乐器演奏”“田径及运动损伤处理”“漫绘校园—课本异次元”等课程,搭建起美育平台,促进学生艺术与体育素养的全面提升。

## 环南一小 不负春光 共赴阅读盛宴



学生们表演舞蹈《宝贝爱读书》。

本报记者 贺珺 摄

本报讯(记者贺珺)4月8日,环南一小迎来了备受期待的大型阅读活动启动仪式。

开幕式上,两位主持人妙语连珠,一句“东风拂槛露华浓,正是人间四月天。墨染心田千卷暖,书香漫溯满园春”,将春日的美好与阅读的浪漫展现得淋漓尽致,瞬间点燃了现场的气氛。

在热烈的掌声中,校党支

部书记王会婷为阅读活动致开幕辞。她的话语如春风细雨,不仅饱含对同学们在阅读道路上茁壮成长的殷切期盼,更点燃了大家参与阅读活动的热情。紧接着,同学们献上了舞蹈《宝贝爱读书》、课本剧《珍贵的教科书》等精彩的节目,传递出对书籍最纯粹的热爱。

据介绍,本次活动包括一

## 沁阳市第一小学 举行青年教师读书会

本报讯(记者韩晓 通讯员郭东强)为营造浓厚的读书氛围,养成良好的阅读习惯,推进教育集团“青蓝工程”建设,打造博雅书香校园,近日,沁阳市第一小学教育集团在南校区举行了青年教师读书会。

“讲台是永不闭合的书页,

我们在行距间种植春天”,活动在饱含深情的诗歌朗诵《扉页间的星火》中开场。青年教师围坐一起,针对前一段时间的读书情况进行交流,结合工作和生活实际,畅谈自己的读书心得和体会。《你当像鸟飞过你的山》《教育的100种语言》《陶行知教育名篇》《教师的价值》《致青年教师》……老师的分享将大家带入到一个又一个精彩的教育世界。

活动在古诗词《江畔独步寻花》的歌曲中结束,全体青年教师合影留念,记录美好春光里的书香雅韵。