

“温书臣”心理热线 家长情绪加油站

孩子对批评过于敏感 家长应该怎么做？

本报记者 李 涛 韩 晓

近日,市名师温书臣心理健康教育工作室接到不少家长咨询:孩子进入小学后,对老师和家长的批评表现得异常敏感。老师一句“这道题再检查下”,孩子就眼圈发红;家长提醒“书包没整理好”,孩子就委屈抱怨“你们总说我”,甚至拒绝沟通。这种情绪反应让许多家长感到困惑与无奈。

针对这一现象,温书臣分析指出,孩子对批评过于敏感,并非“脆弱”或“任性”,而是其自我意识发展过程中的正常表现。这个阶段的孩子开始在意他人评价,容易将“对行为的批评”误解为“对个人的否定”,同时随着规则意识萌芽,担心“没做好就是不合格”。家长需要理解其背后的心理需求,通过以下三个核心策略,帮助孩子建立正确的批评认知,增强情绪适应力。

一、家校协同引导:建立“成长型”评价氛围

家长应主动与老师沟通,共同营造注重过程、鼓励尝试的教育环境。可与老师商定在指出不足时,采用“描述现象+提出建议”的方式,避免使用绝对化评价。例如,老师发现作业有误时,不说“你这题做错了”,而可说“这个步骤很有创意,我们再看看计算过程有没有其他可能”。家校一致的态度能帮助孩子理解:指出不足是为了进步,而非否定个人。

二、家庭沟通训练:掌握“对事不对人”的反馈技巧

许多孩子抗拒批评,是因为不理解批评的正面意义。家长需要在家庭环境中示范建设性反馈的具体方法:指出问题时聚焦具体行为,并提供改进方案。例如,不说“你怎么总是丢三落四”,而改为“书包没整理好,明天找东西可能会耽误时间,我们现在一起整理好不好”。关键在于说完后补充情感确认:“妈妈知道你不是故意的,下次注意就好啦”,让孩子明确“批评不影响对你的爱”。

三、心理认知建设:培养“批评是成长机会”的思维方式

通过认知引导帮助孩子建立对批评的理性认识。家长可以常对孩子说:“指出不足就像给小树修剪枝叶,是为了让它长得更好”,并通过具体事例说明“每个人都是在改进中进步的”。例如:“老师提醒检查作业,是因为相信你能够做得更棒;就像运动员需要教练指导一样,批评是帮助我们发现盲点的好朋友。”

温书臣强调,孩子对批评的接受能力需要逐步培养,家长应保持耐心,避免因孩子哭泣而放弃必要的指导,也不要因情绪反应而过度妥协。理解批评、接受反馈的能力,不仅是学生阶段的重要素养,更是未来社会适应的基础能力。通过持续的方法引导和情感支持,孩子将逐渐学会把批评转化为成长的动力。

家长朋友们,您的有关困扰可以倾诉至邮箱:
1041659415@qq.com,
273507017@qq.com
或者拨打热线电话:
18639121956(微信同号)

感受科技魅力 点亮科技梦想



本报讯(记者韩晓)11月1日、2日,焦作日报社教育事业部组织200余名小记者分批次来到市科技馆,在一个个趣味十足的科技展项中近距离感受科学魅力,让好奇心在互动体验中生根发芽。

“原来我们吃的食物,要经过食道‘滑梯’、胃‘搅拌机’,还要靠小肠‘吸收营养’!”在“奇妙的食物旅行”展区,小记者了解了人体消化全过程。来自市龙源湖学校的小记者于劭辰兴奋地说:“消化器官真辛苦,以后我再也不挑食了!”

而在“天鹅绒触觉”体验处,一场“触觉魔法”让小记者驻足流连。大家按照指引,将双手同时放在钢丝装置上,原本该有的冰凉坚硬触感消失了,取而代之的是如同触摸天鹅绒般的柔软顺滑。“啊,好神奇!为什么眼睛看到的钢丝,摸起来却像天鹅绒?”小记者大呼神奇,直到听讲解员解释“这是大脑对触觉信号的‘误判’”,才恍然大悟地记在笔记本上。

“火箭发射啦!”在观看火箭发射时,长征系列火箭模型在指令声中缓缓升空,尾焰特效与轰鸣声同步响起,瞬间将现场气氛推向高潮。小记者忍不住跟着欢呼鼓掌,眼中满是对航天科技的向往。

“原来身边处处有科技,以后我要多观察、多思考!”活动结束后,小记者分享着满满的收获,纷纷表示不虚此行。

图① 科技馆工作人员在“奇妙的食物旅行”处,为小记者讲解人体消化全过程。

图② “天鹅绒触觉”体验处,小记者感受“触觉魔法”。
本报记者 韩 晓 摄

班主任育人故事

我看见孩子们在快乐中成长

市实验小学教师 许艳敏

10月28日清晨,我便带着学生们开启了前往郑州方特的研学之旅。出发前,我满怀期待却又略感忐忑——既期望这帮六年级的孩子能在科技与欢乐的氛围中放松身心,又暗自好奇:这场以“玩”为主旨的出行,究竟会蕴含怎样的教育契机呢?

踏入方特,“魔法城堡”的奇幻刺激、“秦陵探险”的神秘紧张、“龙宫传奇”的绚丽海底景象,彻底点燃了孩子们的热情。然而,最令我欣慰的,是在“白蛇传”与“梁山泊祝英台”这两个5D剧目厅里的所见所感。这两个故事孩子们早在五年级学习“民间传说”单元时就已熟知,当它们通过全息投影、动感座椅变得仿佛“触手可及”时,孩子们不再是课堂上安静的聆听者,而是沉浸式体验故事的参与者。散场后,几个孩子忍不住讨论起来:“原来祝英台并非只知谈恋爱,她女扮男装去求学,在那个时代真的很勇敢!”的确,接受了进步的教育,又怎能忍受封建婚姻制度的压迫呢?他们终于明白,梁山伯的悲剧不只是因为懦弱,更源于时代的枷锁。所以化蝶成了这个故事无奈却又美好的结局。听着学生们一本正经的讨论,我的内心涌起一股暖流——曾几何时,孩子们受短视频碎片化解读的影响,总将经典传说简单标签化,而此刻,科技与文化的交融,让他们真正领悟了民间传说里的精神内涵,比如祝英台对学业与自由的追求、梁山伯与祝英台之间纯粹的情谊。

接下来在“西游传说”的大厅里,孩子们起初有些失望,因为这里的布景远不如其他大厅精致。但紧接着,全息投影的效果与座椅的升起,让孩子们瞬间跟随孙悟空“反上天庭”,遭受“玉帝”和“佛祖”的蔑视与嘲弄,他们身上的反抗精神与齐天大圣的抗争瞬间共鸣,看到悟空胜利时,他们的欢呼中多了几分对“英雄”的真切认可。

如果说5D剧目带来的是“文化的觉醒”,那么游乐项目中的互动则是情感的升温。乘坐“海盗船”时,几个孩子想玩却又害怕,我走上前去轻声安慰,让他们和我坐在一起。没想到结束后,只有我因平衡器官失调,忍不住呕吐起来。还没等我缓过神,递纸巾的、轻拍我



教师许艳敏(前右)陪同学一起研学。
(照片由作者提供)

后背的、轻声问“老师你没事吧”的声音便围了过来。我抬起满是泪水的双眼,手心里不知何时多了一颗薄荷糖。

我仔细端详着孩子们,忽然意识到,他们真的长大了。我还记得去年同期研学的时候——那时我刚接手这个班级不久,被气得几近失去理智。一些记忆片段浮现出来:他们戏弄教官、给教官起外号;对游客无礼、向游客做鬼脸;对同学冷漠、看到同学摔倒无情嘲笑。可如今,他们听从带队教官的指令,学会了分享食物,对游乐园的NPC也彬彬有礼、友好交流,还纷纷把用知识换来的小礼物和糖果往我手上送。

返程的车上,孩子们靠在座位上,有的还在轻声谈论剧情、“秦皇陵”的未解之谜,有的在给同伴讲述过山车上的勇敢瞬间。看着他们稚嫩却认真的脸庞,我忽然领悟:教育并非局限于课堂上的知识灌输,而是在一次次亲身经历中,让孩子领略文化的深度、感受情感的温度。这场方特之行,不仅是一次欢乐的旅程,更是一堂藏在欢声笑语中的成长课——而孩子们的每一次认知转变、每一个温暖举动,都是这堂课里最珍贵的答卷。