

考前心理辅导之学会陪伴

居家办公 遇见幸福

——写给线上授课的教师

北京市密云区第五中学教师 蔡瑞文

因为疫情原因,学生和教师现阶段处于居家线上学习、办公状态。线上课程学习监控困难、学生由他律转向自律……这个过程也给教师带来不同程度的挑战。

“惘”课现状

前段时间,我们对不同年级、学科、年龄、性别的教师进行了调研:

教师A:我觉得最大的问题是没有办法掌握学生的状态,因为即使学生打开了摄像头,小部分学生也会趁教师不注意时关掉;有的学生可能开着摄像头,但在教师看不见的位置悄悄玩其他东西。

教师B:感觉很累心!一是课下监督难。对于知识点的记忆,只能以语音的形式考查,但无法分辨学生是在背还是在读。二是要求学生背字词句,“千呼万唤不出来”;即使开始背,往往也是“犹抱琵琶半遮面”,听到声音好难。三是学生身边缺少同伴和集体的激励作用,没有思想的碰撞,对求知欲的激发是个问题。

原因分析

教师的反馈中有焦虑情绪。焦虑不是坏情绪,是人类进化过程中形成的身体保护机制,是人类的基本情绪,是安全需要的体现。

居家教学,缺少了师生、生生间肢体、眼神的互动,就会感觉无助、焦虑,缺乏安全感和踏实感。另外,教师被尊重的需求不能得到充分满足,尤其是不能确定自己是否被倾听,这也会产生一些焦虑。

改变行为

1. 课上充分运用腾讯会议的应用功能与学生互动

教师要充分使用腾讯会议中的各种功能,增加对线上课堂的高效把控和对学生的有效管理、引导。

(1)利用应用中的签到功能和计时功能,对学生进行考勤管理和时间控制。

(2)运用互动批注和投票功能,调动学生参与课堂的积极性。可以把数学题、英汉文章或图片进行屏幕分享,然后让学生启动互动批注功能进行画图、标注、讲解等。也可以用投票功能对客观题进行选择,以便及时得到学生的反馈。还可以在PPT中插入腾讯共享文档,让学生线上同时回应、编辑。

(3)鼓励学生运用直播功能开讲。教师讲过多遍的知识,学生还是掌握不了,是因为学生缺乏主动构建知识的过程。学生自己讲,就是促使其主动构建知识,效果胜过教师重复多遍。

2. 调动学生积极情绪

教师可在课间与学生一起做简单欢快的小游戏,两三分钟的投入就能唤起学生的热情和积极的反馈。

3. 挖掘学生自学潜能

心理学中的责任扩散理论告诉我们,当一件事需要所有人负责时,其结果就是没有人去做。教师可在上课前一天把课件(不含答案)发给学生,按照知识点(块)或文本标注负责讲题的学生组别或名单,鼓励他们去探索新知,相信高科技时代的学生有办法学会。为避免学生只会一节课教学目标的十之一二,教师可同时给学生分配评价打分任务。不要担心学生“讲课”效率低,他们的成就感、获得感是激发主动参与知识构建的主要因素。

4. 倾听共情特殊学生

对于上课不开摄像头的个别学生,教师可在课下联系他们。首先要关注他们的情绪、情感;然后了解情绪背后的故事,努力发现他们的优势和潜能,通过倾听和共情建立彼此之间的信任关系。和谐的师生关系能产生较大的学习动力。

5. 构建积极支持平台

每个人成功的背后都有给予他力量和智慧的平台或团队。教师遇到困难,可跟同事、领导聊聊天,互相支持,寻求完善和改进的方法策略。同时,宣泄负面情绪,对维护自己的健康也大有益处。另外,工作之余进行静思冥想、瑜伽、跑步等,也能保持身心强健。

6. 习得幸福,提升自我效能感

教师居家办公期间,不再需要每天早晨六七点到校、晚上七八点下班,可以在工余时间外塑体型、内养情趣。同时,教师也会有更多时间和家人在一起,共同培育亲子关系和更甜蜜的伴侣关系,以提升自己的幸福感和自我效能感。

积极心理学告诉我们,幸福不只是主观感受、虚无缥缈的心灵鸡汤;幸福不只是“饥饿的人能吃上一碗面”的生理体验;幸福也不只是“追求自我实现的人体验巅峰时刻”的情绪体验。幸福可以用多个指标和维度去测量、去体悟。幸福力不是本能,生而知之,而是可以习得的,即通过练习可以获得。教师不妨从下面简单的操作开始:每天和人分享让自己产生愉悦感、积极情绪、成就感的三件事,如运动之后减了0.1公斤;看到几天未谋面的学生打开摄像头露出了阳光的笑脸;发现学生自我探索的潜力;感受到了家人的理解与支持……坚持两周试试看,工作和生活的质量都会有所提升。

我是这样陪伴教育女儿的

北京市京源学校初三(1)班学生家长 夏梦



在孩子的成长过程中,父母也在不断地自我提升和完善。作为严文棣的妈妈,我从初为人母的迷惘无知,到如今的平和释然,其间有许多艰辛,也有许多快乐。下面分享一下我的经验。

本文作者夏梦(图右)和女儿在一起。

选择适合孩子的家庭参与模式

刚开始我想和孩子的爸爸一起教育孩子。但在孩子2岁至5岁期间,孩子爸爸外出学习,导致两人之间的亲密度不够,孩子对爸爸比较排斥,爸爸则有些急躁、严厉,对孩子的要求也较高。所以,家里出现了爸爸训斥孩子、我责备爸爸的场面。我意识到这种家庭“混战”

的局面让孩子无所适从,不利于其成长。

和孩子爸爸商量后,我们决定采用以妈妈教育为主、爸爸为辅的方式。孩子的生活、学习、行为大方向把握等,主要由我负责,爸爸主要做一些接送、采买等工作。我会定期跟孩子爸爸交流孩子的情况,让他适时了解

孩子的近况。在我们夫妻二人的相互配合下,家庭氛围平和,孩子的成长始终处于良性状态。近年,随着爸爸的脾气逐渐变得平和,孩子自主性逐渐提高,对爸爸越来越理解与接纳,父女之间的交流和互动也越来越多。有时孩子还能客观理性地分析、调解家庭矛盾。

尊重孩子的成长规律

每个孩子的成熟时期都不同,尤其早期阶段差异明显。所以,不将自己的孩子与同龄人进行比较是对孩子的尊重。我的孩子相对晚熟,小学阶段时阅读能力偏弱,读书慢且不连贯。但我没有将她与别的孩

子相比,而是告诉老师她比刚入学时已有很大进步。老师认同我的观点,还在班上表扬了她。一次,孩子回家说:“有同学说我看书太幼稚了。”我就告诉孩子:“你喜欢看那些书是因为你还有童心。童心是最可

贵的。所以,不要在意别人的看法,你喜欢看就看吧。”我在行动上也尽力支持她。喜欢看绘本,我就带她看,给她买;喜欢看《儿童文学》《少年文艺》等杂志,我就给她订购。我们共同探索,一起讨论。

不放大问题,给孩子纠错的时间

孩子从小对文字不敏感,经常写错字、别字。她每每求助于我,我都有求必应,哪怕是非常简单的字,也不会表现出不耐烦,更不会说“你怎么连这都不会”。只是在她多次出错时,我会提醒她注意。我坚信孩子总有一天会纠正所有的错字,不必急于一时。

上初一后,孩子的作文一直

写得还可以,有几篇还成为范文。但进入初二,她的作文经常跑题,似乎越想写好越写不好,让她很苦恼。我及时指出她的行文不错,内容也有一定的深度,但结构松散,建议她慢慢来,不着急,多读范文,相信自己。经过努力,进入初三,她的作文水平果然稳定住了。

加强理解,与孩子共情

手机使用是家庭教育中回避不了的问题。记得有一个周末,我和她爸爸都外出了,晚上回来发现她的作业没有写完,原来是看手机耽误了时间。我为此狠狠责罚了她。但后来这种情况时有发生,责罚似乎不能从根本上解决问题。我考虑到主要原因是孩子年龄小,没有足够的抵抗力。成年人有时都难以抵抗手机的诱惑,更何况孩子?我和孩子谈了玩手机的弊端,

并表达了对她的理解。她表示其实自己的内心不愿意这样做,只是控制不住。于是我们就玩手机形成约定,并用文字写下来,包括限定时间、适当奖励、适时提醒等。之后虽然我和孩子之间偶尔也会因为手机产生磕磕碰碰,但基本上相安无事,没有出现你夺我抢的局面。如今,孩子的自制力增强了,手机已经不再是我们关注的焦点。

进入初三,孩子面临升学,作

业量增多,成绩不稳定,有时测验期间还会出现紧张情绪。我理解孩子的状态,知道她感受到了压力,有上进求好的渴望。因此,我陪伴她左右,和她一起分析问题,寻求解决方法,在她需要时给予帮助。我还会适时帮她放松,比如抱抱她,和她聊聊有趣的事情。作为家长,让孩子感受到被理解和被支持会比唠叨、责备更能激发其潜力。

鼓励孩子自己解决问题,多与人沟通

孩子喜欢画画,想学板绘、水彩,都是自己找软件、找视频自学,并乐此不疲,也颇有长进。至于沟通交流,我支持她在课间多与同学交流互动,或者与同学一起到校园里转转,不要为了赶作业而错失这样的机会。尽管孩子

经常要回家完成作业,但心情仍很愉快。在周末、寒暑假,她常约同学一起出游,我也努力创造让孩子们单独相处的机会。因此,在班级里,她越发主动与同学交流、请教,也学到了不少知识和经验。另外,一直以来,我较少与老

师沟通,一是怕打扰老师,不愿占用老师的课余时间;二是想让孩子主动与老师交流,也鼓励她与老师沟通解决问题。孩子与老师们一直相处得不错,有问题会及时询问老师,节日里还会给老师送上祝福,这些都让我十分欣慰。

我要感谢孩子给了我们做父母的机会,让我们得以体验人世间丰富的情感。再过几年,孩子会进入大学,有自己的生活圈子,也会慢慢淡出我们的视线。我们会珍惜这几年朝夕相处的岁月,为她展翅高飞奠定基础。