



协办单位
眉山市教育和体育局
眉山市妇女联合会
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢
眉山市精神卫生中心
益家公益
惠心亲子工作坊

最近,不少家长在留言中提到,孩子做事经常是三分钟热度,遇到一点困难就想逃避、退缩,让人苦恼。本期《守护成长 Y丫有话说》邀请心理咨询师惠心一起聊一聊,孩子遇到困难就想退缩怎么办?

孩子遇到困难就想退缩怎么办?

问题一

孩子稍微遇到困难就想退缩,是什么原因造成的?

【惠心】孩子在成长中会遇到各种各样的挑战和困难,可能是来自学习上的难题,也许是自我成长的挑战等。相信所有的家长都希望自己的孩子性格坚强,遇到困难能够迎难而上,不轻言放弃。但往往在现实生活中,很多孩子在遇到挫折与困难以后就会选择退缩。探索其背后的原因,大概有这些:

从人类天性出发,趋利避害、避重就轻是每个人的本能反应。孩子们最初对某项活动的热情,往往源自对未知的好奇或是外界的刺激,如父母的奖励、同伴的羡慕等。然而,随着时间的推移,当新鲜感逐渐褪去,或是他们发现任务远比想

象中复杂、艰难时,那份最初的热情便如潮水般退去,留下的是对挑战的畏惧和对放弃的渴望。

如果孩子在完成某件事的过程中,缺乏足够的支持与鼓励,便难以形成持久的动力。试想,当一个孩子在努力尝试某项新技能或解决一个难题时,若周围没有给予正面的反馈和认可,他可能会感到孤立无援,甚至怀疑自己的能力和价值。这种缺乏目标和价值感的状态,会让孩子在遇到困难时更容易选择放弃。

家庭环境对孩子的影响也不容忽视。有的家庭中,父母对孩子的生活照顾得过于“无微不至”,以至于束缚了孩子。例如,孩子上小学了

问题二

这对孩子有什么影响?

【惠心】孩子遇到困难易放弃的行为不仅会影响其自信心和主动性、创造力的培养,还可能对其未来的学习和生活产生影响。

从自信心的角度来看,孩子若无法持续完成一件事情,往往会有挫败感和无力感。这种情绪积累到一定程度,便会导致孩子失去信心,产生自我否定的心理。例如,孩子在学习钢琴的过程中,在某个阶段进步缓慢,甚至停滞不前。在多次尝试后仍无法取得显著成果的情况下,他可能会开始怀疑自己的能力,进而产生自

卑和焦虑的情绪。

孩子做事遇到困难就放弃还会导致其缺乏主动性和创造力。当孩子习惯于在遇到挑战时选择逃避和放弃时,他们便很难培养出主动解决问题的能力 and 创造力。这种消极的行为模式会让孩子在面对新事物时缺乏好奇心和探索精神,从而降低他们做事的效率和能力提升的速度。例如,孩子在制作手工模型时,因为遇到了一些技术难题而选择放弃。这不仅意味着他错过了学习新技能和解决问题的机会,更可能让

问题三

家长怎样帮助孩子勇敢面对困难?

【惠心】父母在面对孩子遇事易放弃的情况时,作为家长和教育者,要从孩子的天性、成长环境以及心理需求等多个方面入手,为他们提供足够的支持、鼓励和引导,帮助他们建立起面对挑战的信心和勇气。

多尝试,探索兴趣。父母可以通过多种方式帮助孩子找到自己的兴趣所在。例如,可以带孩子参加各种兴趣班或试听课程,让孩子有机会接触并体验不同的活动。在这个过程中,父母需要耐心观察孩子的反应和兴趣点,并与孩子进行深入的讨论,了解他们的想法和感受。同时,给予孩子足够的时间来选

择自己真正感兴趣的事情,这不仅可以减少孩子半途而废的情况,还能锻炼他们做选择的能力。多鼓励,增强自信。父母要善于发现孩子做得好的地方,并给予及时的鼓励。这种鼓励应该是具体的、有针对性的,能够让孩子感受到自己的价值和成就。例如,当孩子比计划提前完成作业,或者在某些任务中表现出色时,父母可以这样说:“孩子,虽然今天的练习题这么难,但你比计划提前20

分钟完成,而且出错率很低。你是怎么做到的?跟妈妈分享一下你的经验吧!”这样的鼓励会让孩子更加自信,并愿意继续挑战自己。

先通情再达理,建立信任。当孩子提出放弃时,父母不要急于讲道理或批评孩子。相反,应该先共情孩子的感受,理解他们的想法和困难。这会让孩子感受到被尊重和理解,从而更愿意敞开心扉与父母交流。随后,父母可以再与孩子一起探讨解决问题的方法。可以鼓励孩子再给自己一段时间来尝试和努力,同时明确表达对孩子努力的认可和支持。例如:“看来我的孩子长大了,有自己的想法了,妈妈理解你,也看见你一直在努力。接下来能不能试试再给自己一个月时间?如果你还是不愿意继续,妈妈会尊重你的决定。我们尽力而为,不留遗憾!”这样的表达既体现了父母的理解和支持,又给了孩子一定的时间和空间来思考和调整。

设定目标,小步前进。与孩子一起设定可实现的目标,是帮助他们建立自信和培养毅力的有效方法。父母可以根据孩子的实际情况和兴趣点,制定

一些具体、可行的小目标。这些小目标应该是孩子通过努力可以实现的,而不是遥不可及的梦想。例如,如果孩子对阅读感兴趣但缺乏耐心,父母可以与孩子一起制定一个每天阅读半小时的小目标。当孩子达到这个小目标时,可以给予适当的奖励或表扬。随着时间的推移,孩子会逐渐养成阅读的习惯,并愿意为更大的目标而努力。

同时,父母还可以鼓励孩子尝试一些有难度的事情。这些挑战可以让孩子感受到成长的喜悦和成就感,从而更加珍惜自己的努力和成果。例如,可以鼓励孩子参加一些竞赛或表演活动,让他们有机会展示自己的才华和能力。这样的经历会让孩子更加自信和勇敢,面对未来的挑战时也会更加从容不迫。

温馨提醒家长,不管什么原因,当孩子不能面对困难和挫折时,父母一定要以乐观的情绪感染孩子,让孩子知道什么事情都能解决,父母一直和他们在一起。相信当父母对孩子耐心、理解和支持,孩子也会在父母的正确引导下,变得更加自信和坚强。



结语

孩子遇到困难就想退缩,不要着急,我们要学会通过孩子行为的表象,对其内心的需求进行解码,更好地帮助他们成为一个充满勇气和自信的人。

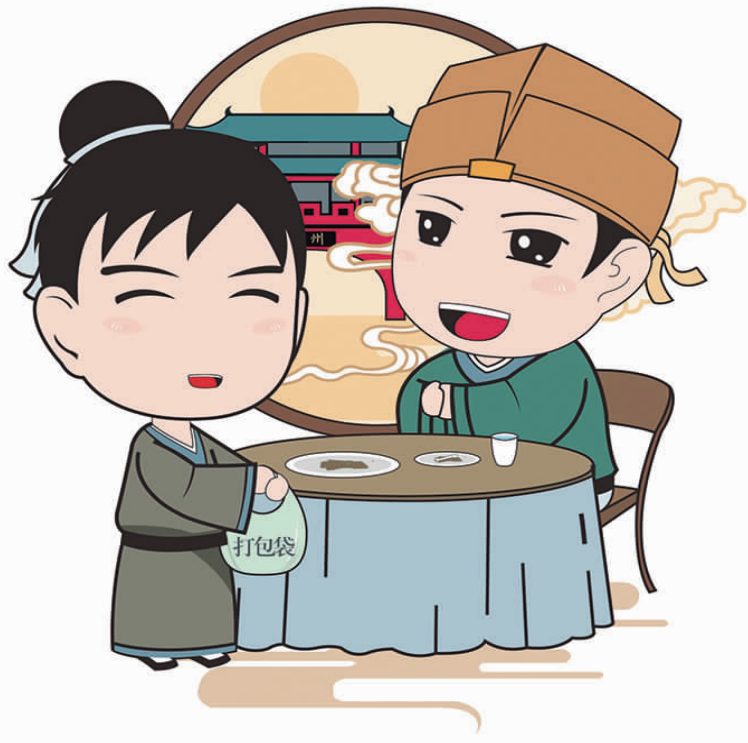
如果你在家庭教育、亲子关系、权益保护等方面有什么问题,欢迎在线留言,《守护成长 Y丫有话说》将为你解答。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 吴晓彬 编辑 张媛媛
主编 杨千一 校对 杜沁莲

文明健康绿色环保

践行节约 杜绝浪费



眉山市精神文明建设办公室 宣

文明健康绿色环保

环境治理 人人参与



眉山市精神文明建设办公室 宣