



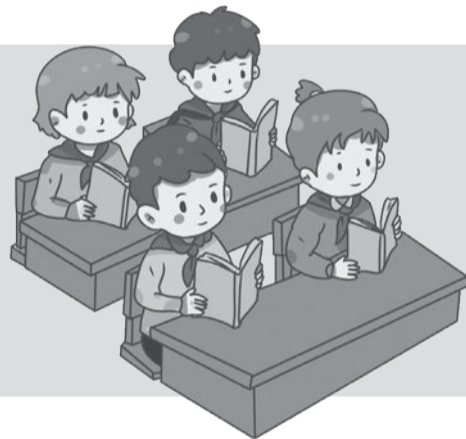
孩子总扰乱课堂纪律 家长应该怎么办



暖心师—温彦泽

上海12355青少年服务台暖心师
国家二级心理咨询师
华东师范大学应用心理硕士
学校中级心理咨询师

我是小学三年级男孩的妈妈，最近孩子在学校表现很不好，老师总是找我，现在看到老师给我发信息就会很焦虑。他上小学起，就是让老师比较头疼的那种孩子，不遵守行为规范，上课不认真听讲，还总是做小动作吸引同学注意，影响课堂纪律，做作业拖拖拉拉，成绩也不好。家里人都挺宠他，不会严厉管教，可能觉得年纪大了他会懂事一点，但现在已经三年级了，他还是原来的样子，甚至连家长的话他都不听，还会发脾气摔东西，我觉得不能再这样纵容他，但是又不知道该怎么管教，请老师帮帮我。



家长，您好！

能够感受到您的担心，一方面为孩子当下“一直被告状”的表现而苦恼，另一方面也为他的将来而焦虑。这体现了作为母亲的爱与责任，也是帮助孩子做出调整的重要开端。

三年级开始，孩子们逐步显示出较大的个体差异，情绪不稳定性增加，自控能力有待提升，但与此同时，他们在认知方面处于从被动学习到主动学习的转变期，注意力也不断变化。在自我意识层面，对于自己能做到的事无比自信，遇到困难或做不到的事，则立刻失去信心，甚至在情绪上起伏不定，在行为上更加“异常”。孩子在这个阶段有“特殊”表现很正常，这也恰好为孩子创造了培养信心的机会。

针对您提到的情况，几点建议如下：

首先，需要了解情况，辨别问题



扰乱课堂纪律是行为表现，那么行为背后的“声音”是什么呢？可能是因为吸引目光求关注、已经掌握了学习内容、内容无聊不想听、存在困难听不懂等等。了解到行为背后的真正原因，就可以决定从哪些角度做出改变。例如，如果是为了寻求关注，那么就需要增加他在生活中被看到的机会；如果是因为学业困难，可能就需要考虑帮他找回在学科上的成就。

其次，创设条件，培养专注习惯



无论上课还是做作业，如果能保持长时间的专注，孩子们的无关行为也会减少甚至消失。因此，培养专注力也是改善行为的重要一环。在家庭

中，营造固定的不被随意打扰的学习空间，减少周围分心的事物；在完成学业任务的时段内，通过制定明确的契约，或者使用代币制，都可以强化长久专注的行为。

再次，培养孩子的掌控感



孩子如果能够感受到对某件事的掌控感，那么他对自我的认知、情绪、行为也会不断衍生出觉察和控制能力。作为家长，不仅可以利用孩子擅长或能做到的事来提升他的成就感，也可以适当“创造”略微超出能力

水平的小挑战，来帮助孩子发现自己的成长空间。

特别想提醒的是，在家庭中，家庭成员的关系、养育方式、言行举止的示范等都构成了个体成长的生态环境。通常情况下，相对稳定、一致的环境更有助于孩子建立安全感，培养自信心。

感谢您的信任，希望以上分享能够对您有所启发，也欢迎您有任何疑问、有困难时拨打12355热线电话，我们的心理咨询师也将继续为您排忧解难。

关注“上海12355”微信公众号，获取更多服务信息。

12355