

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航  
统筹:卫轶 何宁一周  
热话题主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/梁剑玲 王子

“孩子一年级的班主任特别好，孩子们都很喜欢她。可是9月份新学年开学，班主任换了，让一个刚大学毕业的老师来当孩子的班主任，我们班家长的心都揪着，开学都一个多月了，孩子还时不时跟我说，很想念一年级的班主任……”家长李女士在群里的这番话，迅速引发热议，很多家长都表示，新学期换了新老师，孩子都不同程度受影响了：有的孩子一直拿新旧老师做比较，有的孩子作业不认真做了，有的孩子甚至不想上学了……孩子班里换新老师到底对孩子影响这么大吗？孩子很想念以前的老师怎么办？作为家长，到底该如何正确引导孩子？

指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员  
及一线教师

## 相信孩子适应新环境的能力

“如同孩子们生活中发生的每一件事情一样，换新老师对孩子当然会有影响。”东莞松山湖中心小学办公室副主任、心理老师王子强调，每个孩子的适应能力和反应不同，换老师对孩子的影响程度也因人而异，影响可能存在于心理、行为和关系等多个方面。

王子进一步解释道，首先，从心理和情感角度来看，更换老师可能会引起孩子一段时间的不适应和情绪波动，“孩子可能产生难过、思念等情绪，同时，可能会对新老师产生不信任或抵触情绪。从学习和行为角度来看，更换老师可能会暂时影响孩子的学习方式和行为模式，因为孩子可能还没有适应新老师的教学方法、管理风格以及与学生的互动方式，这就可能会影响孩子的学习和行为表现。”

不过，从另一个方面来看，更换老师也有可能带来积极的影响。王子解释道，新老师的到来可能带来的新的教学理念和方法，如果新老师能够有效地引导学生提高适应环境的能力，并发挥其教学优势，建立起和孩子的互动关系，反而会促进学生的全面发展，更好地满足不同学生的需求。此外，新老师的教育教学方式和风格有时也能激发学生不同的学习兴趣和动力。

“正常情况下，开学一个月左右，孩子就会适应新老师的教学风格，并与新老师建立良好的师生关系。”王子表示，从心理适应的角度来看，学生与老师之间建立了一定的情感联系，这种情感联系在新老师到来时可能会受到冲击。这种情感上的不适应需要时间来过渡，学生需要一个心理过渡期来适应新的教学环境。同时，学生对新老师的接受能力也存在个体差异，也有很多学生觉得换老师没关系，老师各有各的好。

## 2

孩子有情绪波动大等异常表现，  
家长需高度重视

换了新老师后，孩子有怎样的异常表现，家长需要高度重视呢？王子表示，孩子如果出现以下表现，家长需要高度重视：

1. 情绪大变化：孩子表现出过度伤心、自责、或敌对等消极情绪，甚至出现情绪波动，影响正常交往的情况。

2. 行为大变化：孩子表现出抵触、排斥或不接受新老师，对上学有抵触情绪，甚至因此出现不想上学的情况。

3. 学习态度和成绩：孩子出现学习积极性下降，学习成绩大幅度下滑，拖延作业，失去学习兴趣的情况。

4. 社交关系大变化：孩子减少了与同学的互动，影响到与朋友同学的交往，或者在班级中的社交地位发生变化。

5. 与家长的沟通：孩子表现出不愿意与家长分享学校的事情，长时间频繁抱怨新老师，表达对学校的不满，影响了学习生活。

6. 身体症状：孩子出现频繁失眠、惊醒等睡眠问题，长时间食欲不振或其他身体症状，家长应重视，并及时寻求专业帮助。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康。”王子说。



## 换老师，家长比孩子更焦虑？

■ 家长是孩子情绪的「稳定器」

■ 适应不同老师正是孩子成长的契机

## 3

## 孩子对新老师很抵触，家长可先与孩子一起进行换位思考

有的家长反馈，换了新老师

后，孩子十分想念之前的老师，对此家长该如何积极引导孩子呢？梁剑玲表示，孩子和之前的老师经过一学年甚至更长时间的相处，建立了良好的依恋关系，换老师就意味着这种关系的断裂与重建，这对年龄越小的孩子来说，越是有一定的难度。“所以在最开始的时候，家长要理解孩子见不到熟悉的老师而产生的难过情绪，可以与孩子谈谈原来的老师，通过引导式的提问，舒缓孩子与旧老师分离的伤感情绪，尽力给予安抚。还可以了解孩子对新老师的反应，积极帮助孩子排解情绪，说说之前的老师和新老师相似的地方，让孩子全面地了解老师，发现老师的长处，鼓励孩子向其学习，从情感上更好地接受新老师。必要的时候，也可以联系一下原来的老师，让她给孩子一些建议，以宽慰孩子失落的心。”

如果孩子对新老师很抵触，家长该怎么办呢？梁剑玲表示，当孩子

产生了对老师的抵触情绪后，作为家长，最好把握“先处理心情，再处理事情”的原则，提供一双耳朵、认真地倾听，以一种温和的态度与孩子交谈。孩子会感觉到自己的烦恼得到了尊重，就会毫不隐瞒地把自己的态度和抵触老师的原因讲出来。家长等孩子的情绪稳定下来之后，与孩子一起冷静地分析事情的利弊，客观地看待抵触情绪。

“如果问题的主要原因在孩子，因为孩子看待问题的角度往往是单一的，家长要引导孩子客观看待老师，而不是仅凭自己一时的喜好。当孩子对新老师有诸多挑剔时，家长应该引导孩子多去看新老师的可取之处，例如有的老师特别有爱心，有的老师知识渊博，有的老师多才多艺，有的老师教学水平很高等等。鼓励孩子多和同班的好朋友聊一聊感受，听一听别人对新老师的感受和评价，获得同龄人的反馈和支持，从而修正自己对新老师的印象。”梁剑玲补充道，家长还可以教

孩子学会换位思考，让孩子学会站在他人的角度考虑问题和处理问题，创造情景让孩子亲身体会老师的难处，从而能有效减轻或避免孩子对老师的抵触情绪，培养孩子的共情能力。

“如果问题的原因在于老师，例如，新换的老师没有考虑孩子的年龄提出了过高的要求，或者是因为误解而批评了孩子，又或者是新老师有一些失当的言论等，家长这时候就是师生沟通的桥梁，既要让孩子在宽松、自由的氛围中发泄对老师的不满，这种发泄可以起到一种平衡心理的作用，让孩子平静下来。家长等孩子的情绪稳定下来之后，与孩子一起冷静地分析事情的利弊，客观地看待抵触情绪。

教育更有针对性和艺术性，满

足学生成长的需求。

## 学会情绪表达，充盈情绪内核

## 碎碎念

东莞市东莞中学松山湖学校心理老师 谭晓莹

情绪表达和理解的能力是孩子适应社会的重要能力之一。积极情绪表达占主导的孩子对情绪的认知和了解会更多，也能够更好地调节情绪，有更饱满的情绪内核。父母可以通过引导孩子对积极情绪进行识别和较为精准地表达，提升孩子积极情绪表达能力。初中阶段的孩子已经能够分辨和理解较为复杂的情绪，同时随着激素变化，他们的情绪表达会展现“暴风骤雨”般的强烈波动，容易冲动，感情细腻而强烈，也会

从父母身上习得情绪表达的规则。父母可以在不同情境中，读懂孩子的感受，同时邀请孩子尝试表达，依据“具体的场景(时间、地点、环境、你在做什么)”+“具体的感觉”对情绪进行表达，例如：看完一场电影之后的激动与开心；和家人一起吃零食看电视的幸福感。

## 情绪命名小游戏

1. 活动准备：父母整理家庭生活中的日常情景并对孩子在情境中的情绪表现做出“情绪记录”。

2. 游戏指导：邀请孩子进行游戏，父母说出日常情景，与孩子分享“情绪命名”法则，并相互回答情境中自己认为会感受到的情绪词语。

3. 场景讨论：与孩子讨论游戏中情绪词语选取的原因。

4. 分享感受：与孩子相互分享聆听情绪之后的积极感受。

温馨提示：父母在日常生活

中需要注意自身情绪表达的惯性

反应，发挥言传身教的作用帮助孩

子掌握积极温和的情绪表达方式。

您有任何心理困惑都可以发  
往邮箱：15820292586@126.  
com留言，我们将邀请专业的心理  
老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师：  
佛山市南海区心理教研员施培君  
佛山市南海区南海外国语学校专职  
心理教师夏青

月考成绩不理想  
不是对努力的否定

学生提问：我是一名初三女生，刚开学一个月，我们就考了一次月考，我的成绩退步特别大，但我整个暑假都在学习啊，我觉得经过一个暑假的努力，自己肯定可以比上学期更进步的。可是恰恰相反，成绩让我大失所望。我真的好担心我考不上心仪的高中。

施培君、夏青：好学上进的初三同学，你好！面对月考成绩的退步，你的担忧是可以理解的。但请记住，这并不是终点，而是一个新的开始。客观看待成绩退步并进行积极的调整，相信你会收获属于自己的成长与进步。

1. 拥抱变化，主动适应。进入初三，无论是学业内容还是考试难度都有所提升，多种因素叠加，让初三生活充满了变化和挑战，每个人都需要适应的时间，这次考试对你而言也是一次主动适应的机会，拥抱初三的变化，给自己适应的时间，相信你可以做到。

2. 巧借支持，分析原因。独行快，众行远。你的自律和努力是非常宝贵的，这一点已经超越了过去的自己，超越了许多同学，为你点赞。虽然现状令人难受，却刚好为自己提供了向外寻求支持的契机。可以与老师、同学交流，帮你一起回顾暑假的学习方法和状态，分析原因，找到学习的优解，制定最适合你的提升计划。

3. 调整心态，提升效率。采用成长型思维，可以这样看待这次考试结果：它不是对努力的否定，也不是决定未来的唯一因素。相信自己，我还有时间和空间去提升。这次考试只是一次检验，它的目的是让我发现问题，只要找到问题所在并加以改进，我一定会进步的。

4. 广泛求助，发挥合力。很高兴你能来信提问，这是一种智慧的求助方式。同时，你也可以发动身边的支持力量，向老师请教学习方法和同学交流学习经验，向家长倾诉你的担忧。他们会给你支持和鼓励，也可以在生活中为你提供更好的保障。

加油！每一次挫折都是成长的机会。你有决心和毅力，只要不断探索和改进，相信你一定能够克服困难，考上心仪的高中。

爸爸这样带娃  
让妈妈很抓狂

家长提问：我的儿子今年上小学三年级了。我看很多教育专家都说，爸爸带孩子比妈妈效率高多了，特别是男孩子，更需要爸爸的陪伴。可是我看爸爸带孩子大部分时间都特别无聊，爸爸基本也是手不离手机，有时候甚至还带着儿子一起打游戏。每次看到这样的场面我就很抓狂。我到底该不该放手让爸爸这样带娃？

施培君：非常能够理解当你看到爸爸在带孩子的时候手机不离手，甚至还带着儿子一起打游戏的时候抓狂的心情和感受。你担心爸爸会带坏孩子，同时你也希望爸爸能够成为你的盟友，一起肩并肩朝同一个方向教育引导孩子。所以，当下最重要的是要一起探讨该怎样做，才能让爸爸更好地成为你的育儿盟友。可以一起尝试以下的做法：

1. 调整情绪，改变认知。要想达到更好的沟通效果，妈妈要先调整好自己的情绪状态，在心平气和的状态下再跟爸爸进行沟通。这样可以避免由于表达不恰当，导致沟通不畅的情况出现。那么如何调整自己的情绪状态呢？首先可以做几个深呼吸，平息一下自己的抓狂情绪，让自己静下来，暂时搁置对孩子的埋怨。其次转变观念看待爸爸的行为：可能孩子爸爸也是因为找不到更好的陪伴孩子的方法和途径才这样。肯定爸爸的付出，虽然爸爸的育儿方式不一定非常理想，但是爸爸也付出了时间去陪伴孩子，也是爱孩子的。和孩子一起玩感兴趣的游戏也是一种减少代沟、增进情感的沟通方式。只是在游戏时间的设置，以及如何引导孩子适度玩游戏方面，大家可以进一步沟通，达成共识。

2. 及时沟通，赋能父亲。妈妈可以寻找机会，孩子不在身边的时候，在双方比较平静的时候，坐下来好好谈谈孩子的教育问题；从人性的角度共情孩子父亲的心态，理解孩子父亲沉迷手机可能是因为在工作之余想更好地放松一下自己，手机游戏能带来短暂的快感和成就感。充满爱意地聆听孩子父亲的抱怨和困扰，避免挑剔和心意。同时也了解一下爸爸带孩子玩游戏背后的观念和想法。在充分同理爸爸想法的基础上，提出自己的担忧，比如说，担心孩子会游戏上瘾、无心向学，影响到视力、影响到学习习惯等，唤起爸爸同样的情绪感受。同时强调爸爸的陪伴对孩子成长，尤其是男孩子成长的重要性，让爸爸明白自己在孩子成长中的关键角色，以便更好地促进孩子教育的同向同行。

3. 积极鼓励，共商带娃对策。与孩子父亲一起讨论如何合理安排陪娃的时间和陪娃的方法，拓展父亲与孩子间交流互动的途径，挖掘父亲的擅长点与孩子的兴趣点的交汇点，如父亲喜欢篮球，孩子也对篮球感兴趣，就可以让父亲带着孩子一起打篮球，保证父亲与孩子有足够的相处时间，确保孩子父亲在陪娃上感到胜任和开心。同时，与爸爸一起制定陪伴孩子的规则，如共同制定一个时间表，平衡好自己玩手机打游戏和陪娃，规定陪伴孩子的时候不玩手机，甚至探讨双方都可以接受的陪伴孩子时候手机放置地方，明确违反规定的后果及一些小的惩罚措施。鼓励亲子坦诚说出可能遇到的困难，并一起想办法解决。当孩子爸爸在陪伴孩子方面有进步时候，及时给予鼓励和表扬，增强爸爸陪伴孩子的积极性和成就感，促进爸爸更加主动地参与到孩子的教育中来。

总之，要解决这个问题，需要您和孩子爸爸共同努力。



插画/杜卉

## 换老师对孩子而言是一个难得的成长机会

“在新换老师这件事情上，家长往往比孩子更焦虑。”中学心理高级教师、原中山市教育教学研究室心理教研员、广东省中小学心理健康教育指导委员会委员梁剑玲强调，家长是孩子情绪的“稳定器”，在对待孩子换了新老师这件事情上，家长不妨先问问自己：“我是如何看待孩子换新老师这件事情的？”

如果家长自己认为换老师是一件令人担心的事情，就会频繁通过问孩子来“求证”换了新老师是一件不好的事情。家长们是不是会忍不住问孩子：“换了老师适应吗？”“和以前的老师比，哪个老师更好？”这其实就是家长把换新老师后自己的担心、焦虑传给了孩子。梁剑玲说，一些孩子本来好好的，在父母的反复追问和刻意提醒下，也会表露自己在新学期一些不适应的地方，而家长会理所当然地认为是换了新老师的缘故，孩子也会不自觉地把自己当前遇到的新学期、新要求、新困难简单归一到老师身上，从而影响了孩子新学期的自我主动调节。“家长的情绪状态是很容易影响到孩子并给孩子带来消极的影响。”

梁剑玲建议，如果家长能够从以下三方面全面客观地看待换新老师这件事情，结果会完全不一样：

一是换老师是很正常的事情。因为孩子从幼儿园到小学、中学、大学，肯定会遇到不同的老师，这是对孩子适应能力的培养，为孩子以后适应变化、适应发展积极经验。

二是换老师对孩子而言是一个难得的成长机会。新学期和新老师，让孩子对新的学习起点有更多的新鲜感和期盼，孩子会带着新的目标、用更积极上进的状态让自己表现得更好。这种来自于孩子自身的内驱力会让孩子不断地突破自我，获得更大的进步。

三是换新老师对孩子来说还是一件好事情。因为新的老师带给孩子不同的感受，不同的知识视野和思维习惯，能让孩子博采众长，更丰富完整地发展自己。

“当家长有了以上三个认知，就不会因为孩子说不太适应新老师而担心了，因为你知道这是很平常的事情，而且是个好事情，你就能更从容淡定地协助孩子找到适应新学期变化、适应新老师的教学和管理的办法。”梁剑玲说。

## 孩子对新老师很抵触，家长可先与孩子一起进行换位思考

孩子学会换位思考，让孩子学会站在他人的角度考虑问题和处理问题，创造情景让孩子亲身体会老师的难处，从而能有效减轻或避免孩子对老师的抵触情绪，培养孩子的共情能力。

“如果问题的原因在于老师，例如，新换的老师没有考虑孩子的年龄提出了过高的要求，或者是因为误解而批评了孩子，又或者是新老师有一些失当的言论等，家长这时候就是师生沟通的桥梁，既要让孩子在宽松、自由的氛围中发泄对老师的不满，这种发泄可以起到一种平衡心理的作用，让孩子平静下来。家长等孩子的情绪稳定下来之后，与孩子一起冷静地分析事情的利弊，客观地看待抵触情绪。

“如果问题的主要原因在孩子，因为孩子看待问题的角度往往是单一的，家长要引导孩子客观看待老师，而不是仅凭自己一时的喜好。当孩子对新老师有诸多挑剔时，家长应该引导孩子多去看新老师的可取之处，例如有的老师特别有爱心，有的老师知识渊博，有的老师多才多艺，有的老师教学水平很高等等。鼓励孩子多和同班的好朋友聊一聊感受，听一听别人对新老师的感受和评价，获得同龄人的反馈和支持，从而修正自己对新老师的印象。”梁剑玲补充道，家长还可以教

教育更有针对性和艺术性，满

足学生成长的需求。

温馨提示：父母在日常生活

中需要注意自身情绪表达的惯性

反应，发挥言传身教的作用帮助孩

子掌握积极温和的情绪表达方式。

5. 与家长的沟通：孩子表现出不愿意与家长分享学校的事情，长时间频繁抱怨新老师，表达对学校的不满，影响了学习生活。

6. 身体症状：孩子出现频繁失眠、惊醒等睡眠问题，长时间食欲不振或其他身体症状，家长应重视，并及时寻求专业帮助。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，促进其身心健康的发展。”王子说。

“家长在发现孩子有上述表现时，应该及时与孩子进行沟通，倾听了解孩子的真实感受和遇到的问题，并与学校老师进行沟通，寻求帮助和支持，采取相应的措施共同帮助孩子顺利过渡，转化积极影响，