

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

疫情后心理关怀—— 悦纳孩子,让心灵回“家”

“我和妈妈老是吵架怎么办?”“做什么事都没兴趣,是不是抑郁?”“神兽”还不开学,家长管不住了怎么办?……成都市中小学应对疫情心理关怀热线和网络心理辅导平台自2月10日以来,共有566人拨打过热线或通过网络进行咨询。

“这反映出公众心理健康意识提高了。”成都市教科院德育与心理教育研究中心主任曹璇说,并且比起2008年“5·12”汶川大地震时期,我们的心理危机应对能力有了很大提高。2019年,成都市首批学校心理辅导员A证学员刚刚结业,今年立马就上了“战场”,通过心理热线及QQ辅导平台,给242人提供了有效的心理援助服务,14%的危机个案来访者在第一时间得到了及时的心理疏导。

新冠肺炎疫情属于重大社会应急事件,在威胁人民生命健康的同时,也给每个人,尤其是未成年人造成不小的心理冲击。

■ 记者胡敏 实习记者梁童童

资料图片

“危机个案”与不良亲子关系高度相关

“我要崩溃了!”QQ上弹出这句话时,曹璇的心都揪紧了。屏幕另一端是一个初三女孩,她的父亲因疫情无法外出工作心情烦躁,无法容忍孩子一丁点的玩耍行为,要么动手,要么冷战。因为是单亲家庭,家中无人缓冲矛盾,女孩情急之下向成都市中小学QQ网络心理辅导平台求助。在曹璇的引导下,女孩情绪稳定下来,末了还留言:“谢谢老师,我知道该怎么做了!”

一个值得注意的现象是:求助平台刚开通时,并没有人打电话,曹璇还以为是电话坏了,测试了好几遍。到了居家学习时期,求助的学生多了起来,复课前,则是家长的求助电话较多,焦虑“神兽”什么时候开学,跟孩子长期相处很崩溃。

“最长亲子陪伴期,暴露出的最大问题是亲子沟通。”曹璇说,不少原生家庭以往就有不良沟通模式,因为亲子相处时间的增加,矛盾进一步激化。

复课第二天,高二学生小林(化名)割腕未遂。小林父母大惊失色,紧急求助四川大学大学生心理健康教育服务中心主任杨雪梅。“小林在用行动向父母表明:我都这样了,你们不要再强迫我了!”杨雪梅说,表面上看,孩子是惧怕学习,根源却是孩子不相信父母能接受考得不够好的自己。家长调整心态后,小林主动要求复课。

复课后,成都市成华区对师生的心理健康状况进行了普查,对一些需要心理支持的学生进行重点关注。这些学生,有的疫情前已经医院确诊有心理疾病,有的出现厌学、失眠等情绪和行为问题。

国家二级心理咨询师巨红琳是成华区心理辅导工作专家团队成员,她发现这些孩子对生活缺乏规划,缺乏价值感和动力感,疫情后期心理老师的陪伴对他们尤为重要。“家庭教育是一个突破口。”巨红琳说,这些孩子成长中得到的心理支持较少,不是家长不爱孩子,而是爱的方法不科学,导致孩子接受的爱较少。比如,期望过高给孩子带来压力,或者大量说教导致亲子关系疏离。孩子心理出现的困扰和疾病,往往会被家长误以为是叛逆,是孩子为自己学习不认真找借口。

心理画像 青春期孩子最需要关注

西南民族大学社会学与心理学院院长、教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员陈秋燕根据成都市中小学心理援助热线反映的情况,给疫情期间的学生心理进行了画像:线上学习的方式给了孩子很大的自由空间,但同时,也有许多孩子降低了对自己的要

求。而当家长对孩子的要求一如以往,孩子却达不到其标准时,矛盾就产生了:家长责怪孩子不认真,孩子认为是家长不理解自己。

“青春期孩子的身心特点,进一步激化了矛盾。”曹璇发现,求助的孩子中,初中段的孩子特别多,小学高段和高中生

也占一定比例,这些孩子正好处在青春期。根据脑科学的研究,大脑中控制情绪的区域在20岁以后才相对成熟。青春期的孩子容易冲动行事,这是心理上的高危因素。“孩子很激动时,家长或老师千万不要硬碰硬。”曹璇提醒,否则,孩子很有可能发生过激行为。

曹璇认为,决定孩子是否能够顺利度过心理危机的有三个因素:孩子的自我情绪调节能力、珍爱生命的意识和和谐的亲子关系。“关系大于教育。”曹璇说,如果家庭氛围是和谐的、健康的,即便是面对一些家庭内部冲突,或者外界的学习、生活压力,孩子也不会做出极端行为。

长效机制 心理健康教育融入育人全过程

说,对全国的心理健康教育工作也起到了很大的推动作用。

4月,成都市教育局制定实施《成都市关于加强返校复学后师生心理关爱工作的通知》,要求区(市)县做好四个结合:全面摸排与重点排查相结合,摸清师生心理健康基本情况;采取团体辅导与个体咨询相结合,增强心理服务覆盖面;通过线上咨询与线下实践相结合,提升心理服务实效性;短期效应与长期效应相结合,构建心理健康工作长效机制。

“要将心理健康教育融入育人全过程,落实立德树人、五育

并举的目标,培养身心健康、全面发展的育人。”成都市教育局相关处室负责人表示,成都的学生心理健康服务工作已形成闭环。首先,班主任是第一责任人,其次是专兼职心理教师,再次,打通绿色转介渠道,将出现心理疾病的学生交由心理医生诊治。

成都市对教师进行学校心理辅导员ABC三级培训,已经实现班主任C证全覆盖,全市60%的心理专兼职教师、班主任、德育干部、德育心理教研员获得B证,50名优秀专职心理教

师获得A证。随着《成都市中小学心理健康教育发展规划(2019—2022年)》的发布,师资力量还将进一步增强,成都市将参照国际标准1000:1的师生比,配备专职心理教师。

各区(市)县也积极推动心理健康关爱服务,如青羊区制定《中小学班主任疫情期间心理防护与心理辅导工作手册》,明确工作规程;武侯区成立家校沟通工作专班,开展心理健康活动月活动;成华区启动100场心理团辅活动,为教师和学生提供心理疏导服务。

长远工程 发挥家长的托底作用

建好学校心理健康教育服务体系,是让孩子在集体的大家庭中感受到温暖,而更为长远的则是,营造足够温暖的小家,从小给孩子创造身心健康成长的原生家庭环境。

“父母是给孩子托底的人。”曹璇认为,一个人面对困难的勇气、自信最初来源于父母无条件的爱。

孩子在适应居家学习、线上线下教育衔接的诸多挑战中,如果出现畏难、失误或者暂时的低谷,无人理解甚至反受指责,家庭没能成为孩子心灵的“避风港”,那么,他的每一天都像“荒野求生”,充满凶险。

“培养心理健康的学生,除了学校教育,还需要良好的家庭教育。”成都市教育局相关处室

负责人认为,怎样让我们的家庭教育符合学生心理成长需要,需要家长和社会再思考。

目前,成都市教育局通过“开好一场家长会、建好一个家委会、建成一个家长学校”,搭建家校沟通桥梁。并且通过网络、电视媒体,传播科学家家庭教育理念和方法。依托“熊猫智慧家长”栏目,定期发布家庭教育微视频,推广

正确的家庭教育方法,使家庭生活和教育符合子女心理健康的要求。近期,成都市教育局还将与四川人民广播电台联合推出“听我说”心理访谈公益节目,让更多家长、老师听到孩子的心声,打破学生、家长和老师的心理隔阂,让家长掌握跟孩子沟通的科学方法,了解一些心理健康教育的基本常识。

名师名校长 讲育人故事

告诉孩子:“太幸福”的人生不具力量

■ 四川省中小学教育名师 成都市成华小学 胡琳

幸福,就其本身而言,是形式多样的。是恰如其分的美好,是苦尽甘来的满足,是无往不惧的刚强,是奋发蓬勃的力量……可是,我们习惯了警惕“苦难”,却从未抗拒过“幸福”。当“幸福”的出现不被自知,而又多到泛滥,人生便失去了蓬勃向上的力量。

生命最重要的是“体味”

之于每个人,太过谨慎的生活,也许会让人枯燥乏味;太过华丽的生活,也许会让人意懒心慵;太过幸福的生活,也许会让人丧失斗志。之于社会环境,向上的路蜿蜒曲折,于是,父母煞费苦心地为孩子选择了一条“坦途”的路——循规蹈矩的风景,按部就班的人生,以为这就是他们该有的锦绣前程。可是,一条同样的路,选择的人多了,路也会拥挤,不是每一个人在前人铺设的道路上都能一帆风顺。

对个体来说,生命最重要的是“体味”。对社会发展来说,生命最可贵的是“以生命影响生命”。“生命”应该具有多维的意义,不仅有长度,而且有广度和深度。如果将生命的长度和广度看成是个体生命的共性,那么,生命的深度则是将个体进行区分的主要因素,这也就是我们所谓的人与人的区别吧。在我看来,人在潜能上本来是没有差距的,但是走着走着便呈现了不同的人生格局,在这一过程中,社会、家长、老师对学生的引导都起着至关重要的作用。

对于整个生命历程来说,是在螺旋上升、循环往复中不断找到自我的平衡,而不是排斥苦难、安于享乐——这样的生活“太幸福”“太自由”,也“太自我”。当我们在整个生命过程中,片面地追求“幸福”,久而久之,生活会乏味,生命会单薄,人生便没有力量。“幸

福”应该是我们面对生命的状态。家长要让孩子在寻找幸福的路上,正确拥有幸福。用淡然接受的心态去面对生命的长度和内容,用无畏的勇气去主宰生命的深度,才能感受到一颗颗饱含激情的种子生根发芽。

具有力量的人生在勇于探索的路上

正如诗人所吟:“没有比脚更长的路,没有比人更高的山。”“老”在舒适区里的幸福,也许会在不知不觉中让我们错过了这个世界的精彩、绚烂。当我们追根溯源,似乎人类所有的文明都在不断探索前行的路上。

以距今约1.5万年前的人类神秘的史前艺术的两次偶然发现——阿尔塔米拉洞穴壁画和拉斯科洞穴壁画为例,它们是人类最早的石窟壁画。其中,阿尔塔米拉的洞穴壁画,是在1875年和1879年,由一位生物

学家两次执著前往岩洞考察,并由他4岁的女儿玩耍时偶然发现的。而拉斯科洞穴的壁画,是在1940年,由4个法国少年在郊游时因为好奇发现的。如果这位生物学家4岁的女儿仍是在家人的襁褓之中,如果这4位少年没有迈出探寻奥秘的双脚,人类就有可能和这些重要的“地理大发现”失之交臂。

接纳生活的“所有”,你会拥有生活的“一切”

生活的内容丰富多彩,而当生活被“幸福”占据得太多,以为一点的不幸,便是生活对自己的刁难,将生活看得一无是处。这个时候,“幸福”俨然成了枷锁。

现代文明高度繁荣,孩子们应该是多么“幸福”的一代,可现实却往往事与愿违。在我所了解的一个故事中:一个遇到几件不如意事情的女

孩,便向父亲抱怨世事艰难,并流露出对生活的深深失望。后来,在咖啡调配师父亲的引导和女孩自己的多次尝试下,她调出了令自己满意的咖啡,从而悟出了:“最满意的生活,要自己去经营”的道理。

因此,家长要教会孩子,面对生活给予我们的“一切”,我们不仅要能接纳“幸福”的能力,还要有接纳“不幸”的能力,把自己变成最好的调配师,为生活调配出最味道的咖啡。这样,我们也将拥有生活最美的“一切”。

也许只有正确地拥有“幸福”,才能美好地拥有世界。人生的路很长,可以说是“回首向来萧瑟处,也无风雨也无晴”,但希望我们的孩子能够用“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金”的顽强气魄,让时光更深邃,让岁月更坚韧,让人生有厚度,让生命有力量。