



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第35期 总第3683期



家教周刊

2022年4月16日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办



第三届心理与家庭教育公益论坛举行—— 新时代 学做智慧型父母

■ 记者 张文博

随着“双减”政策的落地和《家庭教育促进法》的实施,越来越多的家长意识到家庭教育的重要性。早在孩子降临之前,身为父母的责任意识就应该启动,和孩子相伴的一主,家长的自我提升就不能停止。

4月1日,由四川省优质教育促进会 and 四川省教育融媒体中心联合主办的第三届心理与家庭教育公益论坛在四川师范大学附属实验学校举行。

此次论坛作为优促会第六次学术年会暨第七次工作年会中的重要环节之一,邀请到四川大学精神病学与精神卫生的医学博士陈颖,成都七中的高级心理教师陈艳萍,四川师范大学附属实验学校校长邱华,中国教育报驻四川记者站副站长胥茜,《新教育家》杂志社社长姚曦,都江堰实验中学书记、校长谭红6位嘉宾,通过主题分享和嘉宾沙龙的形式,聚焦家庭教育中儿童常见心理疾病,自我情绪管理和亲子沟通合作等问题,就“如何做智慧型家长”开启了一场主动的思辨之旅。

关注感受和需要

创建亲子之间的尊重与合作

对症下药,心理疾病交由医生诊断

“抑郁和焦虑是怎么产生的?如果孩子出现心理问题,家长如何应对?”在“儿童青少年常见心理问题及应对策略”主题分享环节,来自四川大学精神病学与精神卫生医学博士陈颖告诉在座家长,心理疾病的产生主要是两种因素起主要作用,一是生物学的脆弱型,二是外在的压力。

陈颖用一栋大楼来作比喻——生物学的脆弱性是大楼的地基,外在的压力就是暴风雨。如果楼房出现倒塌,原因不外乎地基不牢固或者暴风雨过于猛烈,超过了楼房本身的抗压能力。如果大楼自身地基不太稳固,可能稍微遇到一点风雨,就会倒塌,这属于先天因素非人力所能改变;为什么有的孩子不畏挫折最终成功,而有的孩子一旦失败就选择放弃,甚至拒绝尝试呢?陈颖将其归因为抵抗暴风雨的“钢筋水泥”不够牢固,也就是孩子的“抗逆力”太差。

怎么培养孩子的“抗逆力”?在回答这个问题之前,陈颖提到一个实验:笼子里关着一只狗,实验人员对

狗进行电击,当狗按按钮的时候,电击可以停止,所以这只狗会一直不停地按按钮;而另一个笼子里的狗在按按钮的时候,不管它怎么按,电击都不会停止。实验设定在第101次的时候,第二只笼子里的狗再次尝试按按钮,电击就会停止。但是很遗憾,绝大部分的小狗在尝试了多次之后,选择不再按按钮。因为它在100次的过程中,已经失去了盼望,这就是“习得性无助”的由来。

“无论是教师或家长,对孩子责骂、施压、要求过高、单维度评价、关注很少,都会导致孩子的习得性无助。”陈颖通过这个实验告诉家长,要看到孩子身上的长处,不要老是去看他的短板。“当你不停地去提孩子短板的时候,怎么去培养他的乐观感?他怎么看到自己的优势?他怎么去按那个代表希望的按钮?”她希望家长能够给孩子一个充满安全感的“软垫”,让他在逆境中一往直前。

针对儿童期常见的“注意缺陷多动障碍”和“抽动秽语综合症”等心

理问题,陈颖建议家长最好带孩子到医院进行鉴别,自己不要轻易下判断。“注意缺陷多动障碍”如果症状较轻,随着大脑的发育,百分之六十孩子到青春期后就可以得到缓解,其他孩子则需要药物进行治疗。同样,“抽动秽语综合症”如果不是很严重,百分之八九十的孩子到青春后期都能好。陈颖介绍,与“注意缺陷多动障碍”不同,“抽动秽语综合症”时好时坏,如果症状不是很严重,家长其实不用太关注;与之相反,越关注他的症状就越明显。“如果症状比较突出,已经扰乱了孩子的日常生活,也可以用药物对症进行治疗。”

为什么青春期的孩子特别容易焦虑和抑郁?陈颖用专业术语解释说,这个时期的孩子大脑前额叶还没有充分发育,意志力还没有得到充分发展,但情绪的脑区部分已经发育得比较全面。所以,青春期的孩子在情绪上会显得比较冲动。在此,陈颖依然建议家长不要轻易给孩子下判断,一定要请专业医生做诊断。

作为一名中小学的教育工作者,同时也是一名青春期孩子的母亲,四川师范大学附属实验学校校长邱华深知,随着孩子每个阶段的成长,家长必须要学习新的能力,帮助孩子健康茁壮地应对每个阶段可能会遇到的挑战。

在邱华的理解中,家是一个讲爱、讲滋养和讲支持的地方。“无论孩子在哪个阶段,无论面对什么样的状况,只要你愿意成为一个学习型的父母,跟孩子在成长中共同探索,共同去面对问题,努力解决问题,永远接纳孩子,那么你就会拥有永远幸福的亲子关系。”邱华强调,不管是否有“双减”,不管时代发生什么样的变化,家长一定要明白家庭教育的本质,清晰自己对孩子的培养目标。

谈到12年养育孩子的过程,邱华多次提到正面管教与非暴力沟通,这是她能够与女儿以及学校2900多名宝贝,建立起和谐良好尊重合作关系的基础。

尊重与合作是亲子关系的一种良性关系,也是一种双向关系,尊重就是带着平等的心去看自己和孩子正在经历的一切。“我们在看到孩子出现问题的时候,一定想一想,自己在小时候是否也有这些问题。”邱华建议家长,从孩子的视角去看他们的感受和需要,同时她提出,家长的感受也非常重要,家长首先要自我尊重,了解自己的需要,满足自己的需要,关照好自己,培养出自我接纳、自我尊重的习惯,才能满怀尊重地去回应孩子的需要。

邱华向现场家长展示了一组数据,“只有5%的人生教诲来自于说

教,而其余的95%均来自家长的身教以及与社会的互动。”如果能够对孩子显示尊重与合作的意愿,孩子通常会以善意回应你,这是邱华与女儿以及学校的孩子们交流时,感受到的非常重要的关键点。

如果孩子有了冲突,什么样的沟通方法能替代加剧冲突的旧习惯?在现场,邱华分享了解决问题的“三把钥匙”——

第一把钥匙,做目标明确的家长。如果每个家长都能明白自己生命的意义与目标,包括如何为人父母,就可以如指南针一样满足孩子那些至关重要的需要,给他们爱与安全感,并引导他们找到自己航行的方向。

第二把钥匙,看到行为背后的需要。孩子所有的行为都是在试图满足某种需要,他们需要倾听和了解,感受在需要系统里扮演了重要的关系,它能够显示出你的需要是否得到了满足,关注于自己与他人的感受,体会他带给你的讯息,将有助于你了解自己与他人的需要。

第三把钥匙,非暴力沟通。非暴力沟通是一种充满爱的沟通方式,强调沟通的4个要素,表达感受而非想法,要说出哪些需要导致那样的感受,提出可执行的请求,注意是请求而不是要求。

非暴力沟通展示的是一种既不惩罚也不姑息的方法,是用充满尊重的养育方式来支持孩子获得最好的成长。邱华表示,无论是在孩子的成长路上,还是在我们自己的生命历程中,只要我们始终记得目标是什么,我们的感受与需要是什么,用爱与诚实去表达,就一定会走在一条通向更美好人生的道路上。

引导情绪,做“春风化雨”的家长

“在座的各位家长,你们这周和孩子进行互动了吗?你们互动的形式是你讲道理居多吗?请举手。”在开始分享前,来自成都七中的高级心理教师陈艳萍做了一个现场调查,结果现场大多数家长纷纷举起了手。

接下来,她请在座家长和周围的陌生人握一握手,说一句你好。“现在和刚才有什么不一样了?”陈艳萍提醒家长们,在刚才的互动里,我们看到了对方的眼神、姿态、语气,这就是自我情绪的核心,只有明白这一点,才能真正看见孩子的核心,但这往往是容易被我们忽略的,而且很难去分辨。

从养育孩子的角度出发,陈艳萍提出养育是要灵活地满足孩子的欲望。“灵活的标准是什么?标准就是以感受调节为基准。”她举例,比如孩子摔倒了,我们是让他自己起来,还是把他拉起来?其实这个问题没有标准答案,拉还是不拉,关键在于家长要

去感受,“你要根据现场评估你的感受和孩子的感受,才能够决定拉还是不拉。”

“所以感受很重要,好的关系是情绪流动的前提,有了关系情绪才会流动。”在此,陈艳萍分享了她的新领悟,关系就是空间,好的空间可以用来自由地表达,真实地碰撞,从而创造出真正自由互相滋养的关系。

为什么孩子越小越能够自由地表达自我,随着年龄的增长反而不敢说了?“因为他们被折叠了,”陈艳萍拿出一把折扇,打开又叠上,“很多孩子犹如这把折扇,被折叠起来了,没有舒展开,没有被看见。”陈艳萍指出,现在很多家长越来越理性化、程序化、标准化,忽略了自己包括孩子的情绪感受,这才是家庭教育中的最大难点。同时,她建议家长在面对孩子问题的时候,不要做专家,先成为一个有感受的人,给家庭营造一个真实的环境,让彼此可以表达感

受,澄清界限,同时担当责任。

只有在真实和自由的互动里,孩子才能够充满激情地成长,找到他自己。“当你的生命中遭遇变故的时候,希望你根基牢固。”陈艳萍用一句歌词告诉家长,一个人可能没办法决定会面对什么样的挫折,但是,可以决定面对挫折时态度的自由。这个自由从何而来?显而易见,它来自互相滋养的养育关系,来自真实自由的对话,来自和边界的冲撞。

网上非常流行一句话“明白了很多道理,依然过不好这一生”,家庭教育的复杂也在于此。很多家长爱讲道理,就是直接把自己折叠过的人生经验,灌输在孩子身上,剥夺了他的体验感。因此,陈艳萍提出家庭教育一定是双向的,每个家庭成员都要变得“鲜活”起来,复苏自己的感受,吵架也好、争论也好,通过真实的碰撞,找到生活的真理。

导读

论坛沙龙分享环节,听专家破解家庭教育难题,详见2版

