

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50期 总第3698期



家教周刊

2022年5月28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



5·25
心理健康日

中小学生心理健康事关个人发展、家庭幸福、社会和谐稳定,越来越受到全社会的高度重视。孩子心理健康教育的关键在家庭,有的心理问题产生的根源在于父母的教育方式,充分认识青少年心理健康问题成因,改善家庭环境,用对教育方法,培养孩子自信自强的品格,追求美好的情感,感受幸福的能力,是每位家长的必修课。

孩子心理健康 贵在家教有方

■ 郭光恒

如何辨别 正常情绪和心理问题?

心理问题和其他疾病一样,也有着相应的外在表现。比如:思想消极悲观,认知障碍重重,性格桀骜孤僻,人际格格不入,行动暴躁冲动,表情郁郁寡欢,同时伴有经常性的失眠、食欲减退、体重减轻等,表现出沮丧、忧伤、抑郁、胆怯、担心、厌烦、焦虑等情绪且极不稳定,学习兴趣降低、成绩每况愈下,漠视亲情、不愿沟通、逃避现实,甚至是沉迷手机网游而不能自拔……如果孩子长时间表现出上述异常行为时,家长就要重视和警惕了。

不过,我们也要学会把心理问题同喜怒哀乐等正常情绪反应区分开来,把握好两个重点:一是正常的情绪持续时间较短,而心理问题通常持续时间较长。如人们在遇到挫折打击的时候会表现出情绪低落,但很快就能调整好自己的心态,重整行装再出发;而心理问题则是长期淤积,可能几周甚至数月都走不出情绪的低谷。二是正常的情绪通常有比较清晰的原因,而心理问题往往“没有理由、没有原因”,表现出莫名的烦恼、恐惧、抑郁等。如果心理问题长期得不到解决,就可能发展为心理疾病。

哪些教育方式容易导致心理问题?

现实生活中,有些父母常常由于教育方法不对,事与愿违,把孩子推向心理危机的边缘,主要表现在以下几个方面——

“期望”高而“办法”少。孩子的心理问题究竟是怎么产生的?许多父母对此感到困惑。其实,孩子的问题差不多都可以从父母的言传身教中找到答案。正如心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所讲:“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人一生都在治愈童年。”

从父母的教育方式上看,以下几种类型都容易对孩子的心理健康产生危害:一是简单粗暴,要么口无遮拦,动辄训斥,让孩子感受不到父母的关爱,导致亲子关系恶化;二是放纵溺爱,一味表扬而不讲规矩,唯我独尊却没有支撑的实力,赢得起输不起,遇到挫折极易“躺平”;三是不讲实际,

一味对孩子高标准严要求,超出了孩子的认知与能力水平,自己又不能以身作则,让孩子内心充满挫败感;四是怨天尤人,总是在孩子面前表露对社会、他人的不满,把孩子带进生活的负面而不见美好,内心的阴影面积越来越大;五是缺少陪伴,自身忙于工作或应酬很少陪伴孩子,即使在一起也不懂如何陪伴,让孩子倍感孤独又找不到倾诉的对象;六是唠叨不断,不管有事无事,张口闭口都是讲道理、发牢骚,大事小事总纠缠不放,什么“陈芝麻烂谷子”全抖出来,美其名曰“刀子嘴豆腐心”,实则是控制欲膨胀,让孩子唯唯诺诺、长期压抑而失去自我。

“补短”多而“扬长”少。在教育过程中,如果说“扬长”是“给足阳光”——支持、信任与鼓励,那么“补短”就好比“修剪枝叶”——修正、纠错与惩戒。

对于一棵小树,“修剪枝叶”确有必要,但“给足阳光”更有利于蓬勃生长。特别是在对孩子的学习方面,往往是分数高则一俊遮百丑,分数低则怒向胆边生,置孩子的优点长处于不顾,使孩子感到自己一无是处,极伤自尊。也有家长总喜欢拿“别人家的孩子”之所长比自己的孩子之所短,其结果呢?比掉了孩子的进取心、自信心,失去了获得感、成就感。不要以为自己心中有爱就足够,如果孩子感受不到父母的信任与支持,心中所承受的痛苦与折磨,是难以想象的。了解孩子的优势和特长,并给予不断的正面激励,比无休止地指责错误显然更居上位。

“矛盾”多而“和谐”少。一是夫妻关系矛盾,夫妻经常生争吵甚至离异是对孩子极大的伤害,“硝烟四起”的家庭关系会使孩子失去安全感,导致人格、情绪及行为方面的心理异常;二是家庭教育分歧,夫妻双方教育观点不一致,你有你的招数,我有我的方法,一个往东,一个往西,让孩子无所适从;三是没有统筹好工作与家庭的关系,白天忙工作,晚上忙应酬,总以为自己在全身心地为家而努力,为子女而奋斗,忘了“把孩子教育好,是父母一生最重要的事业”这个基本准则,陪伴的缺失、教育的缺陷往往导致亲情的疏远,心理问题就有了乘虚而入的机会;四是想教好又缺方法,如对孩子沉迷于手机、网游的行为无可奈何,眼睁睁看着孩子滑向不见底的深渊,欲哭无泪。

防止出现心理问题的对策有哪些?

夫妻关系是家庭的核心。成家立业之后,天天油盐酱醋,难免会产生矛盾,这很正常。但如果有了孩子,就得好好收敛脾气,不要当着孩子的面争吵不休,相互指责埋怨,说一堆不着边际的赌气话,这是对孩子极大的不负责任。一家人的生活,难免有分歧,千万不可一言不合就上火,为一点鸡毛蒜皮的事,陷入长时间的“冷战”,谁也不愿先

夫妻恩爱,营造和谐氛围

低头,受罪的不仅仅是自己,还有孩子。两个人都心情不好的时候,孩子仿佛就成了海面上漂浮的小船,找不到停靠的港湾。

更有甚者,还要摔东西、出手相向,让家成了“战场”,父母的“战斗激情”必然潜移默化地影响孩子,久而久之,孩子自然也学会了火爆脾气,动辄就是怒火中烧,恶语相向,甚至拳脚相加,谁也惹不得。一个好端端的

孩子,硬生生被父母逼成这个样子,恐怕谁也不愿看到。

家是温暖的港湾。作为妻子,要多以温柔体贴化解对方的不快;作为丈夫,要多以博大胸怀宽容妻子的不足。任何一方先退一步,就是和谐相融的开始,而这个过程,就是对孩子最好的示范,以后当他在面对矛盾时,自然也就学会了理解与宽容。

信任支持,少些猜忌怀疑

这方面的问题,要多加注意和改正,那就大大方方地说出来,加以正面引导多好,何必绕山绕水说反话,把孩子搞得沮丧不堪。

在家庭教育过程中,信任、支持如同冬日里的火焰,能驱走孩子内心的阴冷、眼前的黑暗,赋予他光明和能量。如果我们总是对孩子怀疑、猜忌,结果往往不是期待中的自我修正,反而是亲子关系的恶化和进取心的衰退,让孩子逆

向而行。

有句话说得好:“一个人相信什么,他未来的人生就会靠近什么。”在孩子的成长过程中,父母的信任支持犹如恒久而温暖的阳光,让他感受到生活的光明与温度,带着对美好未来憧憬和期许,自信前行。

用心经营,多点烟火气息

家是共同生活的居所,没有什么轰轰烈烈,可贵的就是那平凡的“烟火气息”。孩子在学校接受了一天的教育,回到家中自然渴望有一个宁静的空间,能看到爸爸妈妈和颜悦色,看到饭桌上可口的美食,感受陪伴的温暖,而不是学校老师教家里父母训,“才下眉头,又上心头”。

孩子不喜欢一回家就被刨根问底、无休止的说教,这只会激起他的反感与抵触。这不是说不教育,而是要选择合适的时间、地点,以孩子容易接受的方式进行。我们常常说教之有“道”,这个“道”其中有一个重要含义就是“与上同意”,你都和孩子达成一致,凭着一厢情愿,孩子怎么可能听得进去,又怎么可能产生好的效果?

家,意味着充满爱与温暖的“烟火气”,离开了这个基础,无异于另一间教室。和孩子一起看看电影、做做运动、读读书,休闲娱乐,海阔天空,何等惬意!

教育即生活,生活即教育。很多教育上的问题,还得在生活中去解决,让孩子在玩中学、乐中学、做中学,感受和谐亲情,融入和谐共鸣,潜移默化、润物无声的教育往往让孩子更容易接受,何须板着脸孔,摆起教育的架势,让孩子不断加强“防御工事”,一味“强攻”怎么能达到效果?“兵无常势,水无常形”,教育又何尝不是如此。

心怀璀璨期许,不拒平凡烟火,让孩子成为更好的自己,而不是我们想要的样子,才是家庭教育最好的模样。

全面发展,厚植成长根基

古人讲“修齐治平”,“明德”方能“至善”,“失德”必有“灾殃”。源浚者流长,根深者叶茂,把立德修身作为家庭教育的起点,源头治好了,根子找到了,才能帮助孩子扣好人生第一粒扣子,补足“精神之钙”。

文化学习方面要学会科学安排,劳逸结合,而不是“两眼一睁,开始竞争”,恨不得孩子无时无刻都处于学习状态,这样只会适得其反;注重孩子实际,能合理看待分数,正确面对得失,呵护好孩子的学习兴趣与主动精神才是重点。

“野蛮其体魄,文明其精神”,要引导孩子加强体育锻炼,增强体质,积极参加篮球、足球等有一定强度的体育竞技活动,在适度合理的竞争中释放自己,适应输赢,增强心理韧性;要注重“以美育人”,让孩子具备审美的情趣、爱美的品格,在美的熏陶下优雅成长,在追求美的过程中充实自我。要舍得让孩子参加劳动,让孩子在劳动实践中树德、增智、强体、育美,懂得劳动创造美好生活的真谛。

(作者系攀枝花市教育和体育局总督学)

休刊启事

《教育导报·家教周刊》6月4日休刊,6月11日恢复出版。

本版图片均为资料图片