

家庭是人生第一所学校,帮助孩子扣好人生第一粒扣子

什么是心理氛围?班级心理氛围和家庭心理氛围对孩子健康成长、学业发展有什么作用?近日,由四川省教育学会主办的新时代大中小学心理健康教育一体化建设研讨会专门设立了“班级心理氛围(环境)建设”分论坛,探讨班级心理建设对学生成长的重要作用,分享全省各地中小学在班级心理氛围建设的经验,呼吁家长重视和参与班级心理氛围建设,营造良好家庭心理氛围。

守护孩子心理健康 家长不要忽略氛围营造

■ 本报记者 钟兴茂

守住家庭心理氛围“主阵地”

一些家长对孩子期望很高,若没达到自己的期望值,常常批评责怪孩子;一些家长常以“我为你好”的名义与孩子沟通交流,忽略了孩子的感受;还有一些父母当着孩子的面产生争执……近几年的疫情影响,居家学习和居家办公更加凸显了亲子矛盾。北京第二外国语学院成都附属中学心理健康教师李杰提醒家长们:“对学生而言,成长的环境一处在于班级,另一处在于家庭,两者缺一不可,家长一定要为孩子营造良好的家庭心理氛围。”

一天深夜,李杰收到一位家长的抱怨:“孩子回家就开始做作业,做得还特别快,不到9点就都完成了。然后就开始弹吉他或者上网查阅曲谱练习,要么就是写小说。学校能不能布置双倍作业,让孩子多花点时间在学习上。”第二天,李杰发现这位家长的孩子满脸焦虑和不安的神情。他和孩子聊了很久才明白,家长对孩子的学业要求极高,希望他不断进取,考上名校。但孩子自觉已经非常努力了,学习也还不错,想保住自己的作曲、写作爱好,并想有所进步,将

来有所成就。

为了化解学生和家长的矛盾,李杰请这个孩子发挥才能,作词、作曲创作了班歌,并让全班学生共同学习,在年级的升旗仪式上倾情演唱。班歌收获了来自同学和老师的高度赞扬,李杰把班级演唱的视频发在了家长群里,一石激起千层浪,引发了家长们的赞美和羡慕。此后,李杰再也没有听到这位家长谈及孩子弹吉他耽误学习的事了,孩子也不再焦虑、不安的神情,成绩也稳中有升。

“正是亲子关系的改善,家庭心理氛围的和谐,这个事件最终才走向了家长满意、学生进步的‘双赢’局面。”李杰说。那么,家长应该怎样守好家庭心理氛围的“主阵地”呢?李杰认为,当亲子之间出现矛盾,亲子关系变得紧张,家长需要反思,是否是自己缺乏科学的教育方法,比如,平时属于冷漠型的教育方式,很少关注孩子成长,缺乏深度陪伴,或者是严厉型的教育方式,控制欲很强,凡事都要孩子顺着自己的意愿,不自觉就否定了孩子的一切,这些教育方式都需要家长反思。他

建议,家长要学会理解孩子,尊重孩子,科学地认识孩子的成长变化,“12岁之前的孩子对父母依赖性强,父母要多帮着孩子做决策;12岁以后,孩子成人意识逐渐彰显,父母要给孩子更多独立思考、独立决策的空间。”李杰说。

绵阳市教科所关于班级心理氛围对学生学业发展的研究也佐证着李杰遵循孩子成长变化规律的观点。他们的研究数据表明,小学和初中学生,父母多管学习与生活,孩子成绩更好;高中阶段,父母多管生活、少管学习,孩子成绩更好。

论坛上,教育专家和各地各学校的心理教师们还围绕着家庭心理氛围建设展开了讨论,最终给家长们汇聚了几条建议:第一,从平等、尊重的角度出发构建亲子关系新模式,营造融洽的家庭氛围;第二,通过共同完成家务、亲子共读、书写等方式,加强与孩子的交流和互动;第三,忽略结果、重视过程,把握好教育中的期待效应;第四,在文化素质、心理素质、思想品德素质等方面做好示范,给孩子正面影响。

打好班级心理氛围“协同战”

“班级心理氛围是师生共同创设的一种心理环境,对学业成绩有着显著的正向影响。”绵阳市教科所副所长朱殿庆说,绵阳市从2011年起在区域内中小学收集数据,探究班级心理氛围对学生学业发展的影响,发现班级心理氛围“灵魂”在价值追求和归属感,“底线要求”是基于共识的秩序管理,“基色格调”是竞争状态和学业压力,“能量源”在于和谐的师生关系和同学关系。由此,他建议,营造良好的班级心理氛围要增强学生的主人翁意识,给学生参与班级管理的自主权,要特别关注“学习压力”,淡化“竞争氛围”。

绵阳市安州区沙汀实验小学留守儿童多,班主任李萍在班上践行让学生参与班级管理的方法,尤其关注学困生,让有阅读障碍的小涛负责开关门窗和电灯,同学们都夸他认真负责;让老是爱写错别字的小灏和小爽在萤火虫剧场展示脱口秀,成为了同学

们追捧的“明星”……李萍给所有学生发光发热的机会,让班级变得温暖而明亮。

“班级心理氛围建设家长在场更显神通。”简阳市射洪坝水东小学教师田慧认为,良好的班级心理氛围离不开家校协同。据她介绍,前两年,水东小学从缓解疫情加剧的亲子裂痕出发,举行了“关注孩子心理健康”的全校家长会,邀请专家在家长学校传授亲子沟通的方法,向家长普及心理健康教育知识,家长们由此更加了解学校的工作,积极配合学校的心理健康教育。

不仅如此,水东小学德育部门还指导各班级召开了心理健康主题班会。为开好这次家长会,三年级二班班主任龚鹰尧也是做足了功课,不仅邀请了3名学生家长在家长会上,从课外拓展提升、生活独立自主、习惯养成、与孩子如何对话等方面分享经验,还组织全班学生郑重地写下了

给家长的第一封信,用稚嫩的语言倾诉着自己的心声。家长会的最后环节,家长阅读了孩子们的心里话,都被深深地触动了,他们自发给孩子写下了回信。这样一来一回,自然而然地增进了家长和孩子间的情感,也打开了父母和孩子间的心结,增进父母和孩子间的交流。与此同时,亲子之间、家校之间、家长与教师之间、家长与家长之间也更加信任、亲密。

从家校协同守护孩子心理健康出发,现在水东小学的班级建设中也处处可见家长们的的身影。有美术特长、字写得漂亮的家长带着孩子办黑板报;在书店上班的家长和学生共同布置读书角;力气大的家长帮着学生搬桌椅……“家长与孩子们一起参与的过程,就是班级氛围营造的过程,与父母一起创造的班级环境,也更能给学生带来归属感、参与感、认同感、价值感、荣誉感。”田慧说。

亲子谈心社

近日,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,把学生心理健康工作摆在了更加突出的位置。

随着心理健康教育越来越得到重视,家长们也愈发关注孩子学习成长中的心理健康问题,并迫切希望得到更加专业的指导。在“5·25”心理健康日到来之际,我们邀请到两位专业的心理老师,对具体的心理问题作出解读,帮助家长们了解现象背后的成因,树立正确的观念,找到科学的方法,更好地呵护孩子的心理健康,与孩子共同达成心灵的成长。

孩子动不动就哭鼻子是坏事吗?

爱哭不一定是心理脆弱的表现

对孩子哭的反应,往往投射了家长自己的心境。现代生活节奏很快,家长也常常处于一种忙碌,甚至忙乱的状态中,因此,当孩子哭的时候,家长更容易烦躁,感到疲惫,也会着急、困惑,孩子怎么这么爱哭?还会指责孩子太“玻璃心”,太敏感脆弱了。

其实,面对孩子爱哭的情况,并没有“放之四海而皆准”的办法,家长或许可以问问自己,“孩子现在几岁,语言表达能力足够吗?”“孩子哭之前和之后发生了什么事,我们大人是怎么处理的?”“我们的亲子关系如何?”“孩子是个自信的孩子吗?”……

一番问题问下来,你可能会发现,天生爱哭的孩子很少,爱哭并不是孩子的特质,只是一个结果。哭是孩子情感表达的一种方式,当他们还没有完全发

展起其他沟通技巧和情绪调节能力时,只能靠哭来表达。就像刚出生的婴儿,哭是他们沟通需求的方式之一。需要食物、安抚、关爱、陪伴或其他帮助时,他们会通过哭泣引起父母或照顾者的关注和回应。

因此,家长应该以开放和理解的态度看待孩子的哭泣。用心聆听孩子是在表达什么需求,委屈、不满、伤心、愤怒?……听懂孩子的需要,才可能帮助他表达自己和控制情绪。

比如,当孩子因心爱的玩具被摔坏而哭闹时,家长可以这样做:

首先,安抚孩子的情绪。你可以这样说:“我知道你很伤心,你可以哭一会儿,我会陪着你。”帮孩子把情绪发泄出来。然后,找出原因。“你很喜欢这个玩具,但坏了,你很难过,对吗?”帮孩子说

出情绪的由来,并鼓励孩子表达出来,“你说出来我就知道了。”最后,讲原则。“我知道你很伤心,但这是你自己摔坏的,我们得为自己的行为负责。况且这是公众场合,我们不能大哭大闹影响别人,我们可以思考其他方法来弥补损失。”

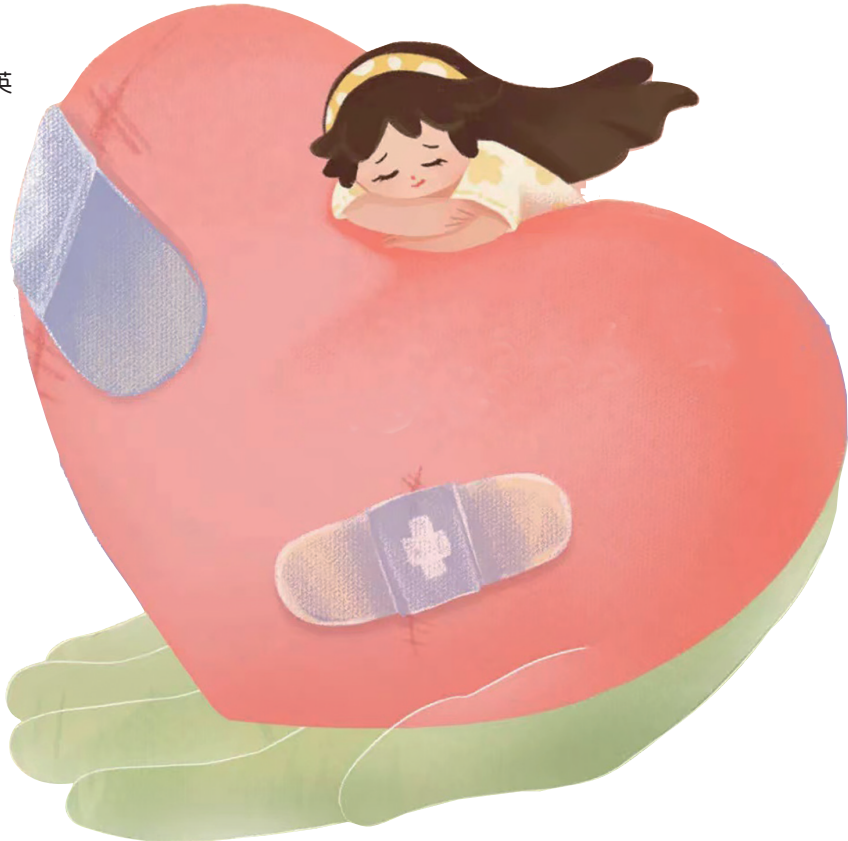
当家长温和而坚定地表达时,通常孩子的情绪能缓和下来。如果孩子仍然喜欢闹,家长可以反思一下,是不是自己的应对方式让孩子获得了一些好处,让他觉得哭泣是可以操控家长的一种方法?

家长要让孩子知道,哭是可以的,情绪是被允许的。日常生活中,可以通过故事、游戏等方式,教孩子处理情感和矛盾的方法,也可以创造机会,鼓励孩子多去交流,分享情感。更重要的是,和谐家庭氛围,让孩子感到安心、安

全,被接受、被理解、被支持,减少焦虑和不安。这样,遇到事情时,孩子才会更自信和从容地去解决问题。

爱哭并不一定意味着心理脆弱。每个孩子的性格和情绪表达方式都不同,有些孩子可能更容易流泪,而这并不代表他们是心理脆弱的。日本乒乓球运动员福原爱就是一个很好的例子,爱笑又爱哭是她的一大特征,但这也不影响她在比赛中赢下对手。

然而,如果孩子频繁哭泣或哭泣持续时间过长,可能需要家长进一步观察和了解背后的原因。有时候,哭泣可能是某种问题或困扰的表现,这就需要专业的帮助和关注了。如果你对孩子的情绪状态感到担忧,最好咨询儿科医生或心理健康专家,以获得更具体的建议和支持。



■ 国家二级心理咨询师、泸州市未成年人心理成长中心主任 刘绍英

还在为孩子的乖巧懂事引以为傲吗?

“讨好型人格”需警惕

某天,孩子终于鼓起勇气向妈妈说出自己的真实感受:“我感觉自己很笨,明明我很努力,但是大家都不喜欢我,我的压力很大。”妈妈听后,大惊失色,一向乖巧听话的孩子怎么了?

心理咨询后才发现,原来班级里那个默默无闻、不爱表达的女孩内心却承受了这么多压力。人际交往上,她认为没有人愿意和她合作,在唯一的朋友面前,她会故意装得很笨来讨好朋友,小组合作中,她也极少发言表达自己的想法,回答问题时很不自信;学习上,她处于焦虑状态,上课时明明很努力在听,但是作业、考试时常会因紧张突然忘记而出很多错,就

连简单的抄写都担心出错;自我评价上,她过度在意自己的外貌,认为自己的体型和外貌比别人差,时间一长,她开始怀疑自己的能力,变得越来越自卑。

针对孩子的情况,心理老师专门邀请家长和班主任一起展开咨询,了解到孩子爸爸脾气不太好,经常摔东西,爸爸在家时,她几乎不敢说话。自从有了二胎之后,妈妈也把重心移向了弟弟,对她的学习要求严厉,在她面前经常灌输升学压力,给她造成了不少的心理压力。

这是典型的讨好型交往模式,其中自我否定尤为明显,人际交往中总是顺从、迎合他人的需求,压抑自己

拒绝的能力,无论在家里,还是学校都是倾听者,压制了表达自我观点的能力。该行为主要源于两个方面:

其一,婴幼儿期父母陪伴缺失。儿童心理学认为,3岁以前是安全感形成的关键期,如果这个阶段缺失父母的陪伴,需求未被及时满足,可能会因缺乏共情和陪伴而产生一种原始孤独感,这时孩子往往会压抑自己的需求,隐藏自己愤怒、无助、恐惧的负面情绪,在父母面前会表现得异常温顺、乖巧。

其二,严厉专制的教养方式。除了与生俱来的性格属性以外,“讨好型人格”的形成还与孩子从小成长环境有很大关系。讨好者往往成长

于严厉控制型家庭,父母较为严厉,习惯性打压、否定孩子,孩子在挑剔下成长,养成了事事顺从的习惯和胆怯讨好的性格。孩子对父母的顺从与讨好的交往模式,也会通过移情,投射到自己其他的人际关系中,从而形成对其他客体的讨好。

性格温顺的孩子容易讨好别人,但凡事都有一个度,如果家长发现孩子出现以下表现需要及时反思、调整教育方式:

性格敏感自卑。孩子特别在意别人的感受和眼光,但凡对方给出的反馈不够积极,就会产生自我怀疑,习惯性地将问题归咎于自己。

没有自己的主见。孩子对自我

接纳度低,害怕一旦自己说出不同的想法就会受到否定和孤立,所以总是附和别人的想法,无法表达自己的真实情感。

不懂拒绝别人。无论别人提出任何要求,哪怕非常过分,伤及自身利益,孩子都选择委屈妥协,压抑自己的负面感受。

如果孩子出现这些表现,家长应该如何帮助孩子调整呢?

首先,表达关心,适当放手。在一个健康的家庭环境里,孩子应该是能轻松自如地表达自己的喜怒哀乐,为此,家长要努力营造包容温暖的氛围,多一些爱的表达和陪伴,给予孩子无条件的爱,给足孩子

安全感。同时,也要适当放手,尊重孩子的选择和决定,在评价上应多以激励性评价为主,发现孩子的闪光点,及时欣赏鼓励他们,帮助孩子逐步找回自信。

其次,减轻压力,允许表达。父母和孩子是平等的个体,有时候,家长的过度施压,过高的要求会逐渐让孩子失去自我,形成习得性无助。这时要适度帮孩子减压,引导孩子正确分析问题,找到解决问题的方法。同时,家长也要允许孩子发表自己的需求和想法,教会孩子“先问自己这样做开心吗”,对一些小事慢慢试着说“不”,学会真诚表达自己的感受和想法。

■ 国家三级心理咨询师、成都市温江区花都小学校心理教师 丁娜