

# 教育导报



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80期 总第3845期

## 家教周刊

2023年8月26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



家教快讯

### 这类儿童,幼儿园到高中免费!

8月25日是全国第七个残疾预防日,新学期开学在即,成都市教育局安排全市教育系统实施六大关爱措施,持续保障每一位本市户籍残疾儿童接受十五年免费教育,为每一名入学的残疾学生量身定制个别化教育计划,一生一案,精准施教,促进残疾儿童青少年自尊、自信、自立、自强,努力实现最大限度的发展。

1 教育行政部门会同卫生、民政部门和残疾人联合会建立由教育、心理、康复、社会工作等方面专家组成的残疾人教育专家委员会,根据新生儿疾病筛查和学龄前儿童残疾筛查、残疾人统计等信息进行义务教育入学前统计,并对适龄残疾儿童、少年的身体状况、接受教育的能力和适应学校学习生活的能力进行评估,提出适宜的人学或转学安置建议。

2 适龄残疾儿童少年能够适应普通学校学习生活、接受普通教育的,由教育部门就近安排到公办学校随班就读;不能接受普通教育的残疾儿童少年,安置到特殊教育学校入学,实现残疾儿童“应入尽入”“全覆盖、零拒绝”;对不具备入学就读条件的极重度残疾儿童少年,由区(市、县)教育行政部门安排特殊教育教师“送教上门”,开展生活技能培养、文化知识讲授和心理健康教育等。

3 尊重残疾儿童少年身心发展特点和个体差异,开展教育诊断与评估,为新入学的所有残疾学生“一生一案”制订个别化教育计划,教师将计划内容和实施过程资料上传至“成都市特殊教育云平台”(以下简称“特教云”),家长可以通过“特教云”手机APP了解自己孩子的个别化教育计划和执行过程,有利于家校共育,促进孩子适宜发展。

4 坚持教康结合,积极配合残联为残疾儿童少年提供康复训练和辅具适配服务,开展身体康复指导,进一步提高残疾康复服务质量,提升残疾学生幸福感、获得感、安全感。

5 残疾学生家长可以通过特教云手机APP,按照平台内开通的服务项目提出服务需求,由区(市、县)或市级特教资源中心协调安排为家长、学生提供特殊教育专业指导服务。通过服务呼叫,特殊教育专业机构可以了解学生及家长的需求,为家长、学生制订专业辅导方案,提供更多优质教育服务。

6 全面落实教育资助政策全覆盖,实施本市户籍残疾学生从学前到高中阶段15年免费教育。不让一个残疾学生因为家庭经济困难而失学。

(本文转自成都教育发布)

判断心理是否健康的标准是什么?家长和孩子出现心理问题的原因有哪些?近日,在成都市铁路中学举办的家庭公益讲座上,中国关工委儿童发展研究中心专家团成员,四川省法治文化研究会家庭教育指导中心常务副主任李萍认为,注重心理健康是家庭的大事。如果家庭每个成员都能做到与对方和谐相处、与自然和谐相处、与自己内心和谐相处,就能实现家和万事兴的美好愿景。

## 从“心”出发 助力幸福和睦家庭

■ 本报记者 张文博

### 数据显示:八成家长有心理缺陷

“我国高中以下受教育程度人群的抑郁检出率最高,中小学生的抑郁检出率更是达到了24.6%。”李萍指出,近年来,全社会都在关注未成年人的心理健康。2021年,教育部明确将抑郁筛查纳入学生健康体检内容,目的就是为了早发现、早预防、早干预、早治疗、早康复。

同时,根据《心理健康蓝皮书·中国国民心理健康状况调查报告》的数据显示,有八成家长不仅不懂得照顾孩子的心理,往往本身就有心理缺陷。“现在的父母压力都很大,他们也需要得到家人,甚至得到来自于孩子的理解、关心和关照。”李萍表示,心理不健康有很多危害:比如情绪难以控制,伤人伤己;心理困惑解不开,容易导致心理疾病;人际关系恶劣,影响生活、学习、工作等等。

对于普通人来说,心理健康的标准是什么?李萍指出有6个标准可供参考,包括了解自我及自我接纳,保持情绪的平衡与稳定,社会适应性强,人际关系和谐,人格结构稳定、协调,完善的自我。

李萍尤其强调家长要注重完善自我。“没有人能拥有100%完整的人生,我们必须不断地完善自我,直到人生的终点。”李萍表示,在当今社会,无论学

识、生活经历、工作经历如何,无论取得了什么样的成就,都需要终身学习和发展。

与成年人不同,青少年的心理健康标准更多。其中,李萍重点提到反应能力适度与行为协调和心理年龄符合实际年龄。

青少年因为身心发育还没有健全,所以面对一些突发的事情比较冲动。李萍举例比较常见的因为言语产生误会和矛盾。“当别人有不当的言语或者行为的时候,我们要冷静理性地去分析,不要反应过激,太过敏感。你可以有反应,但是要适度,行为也要协调。”提到心理年龄要符合实际的年龄,很多家长表示自家孩子都上中学了,感觉还很幼稚,这就是心理年龄和实际年龄不相符合。李萍指出,判断青少年的心理健康是否标准,一定是心理年龄和他的实际年龄相匹配,相符合的。

此外,孩子的自信心也非常重要。父母都是无条件地爱孩子,既然是无条件的爱,那么不管孩子表现怎么样,成绩如何,家长都要去接纳他,相信他。“经常把‘你也不行,那也不行’挂在嘴边,孩子就真的没有自信了。”在李萍看来,这种错误的家庭教育方式,会挫伤孩子的自信心,甚至还会扼杀孩子的自信心。

### 长大未成人,少年初识愁滋味

多数成年人认为“少年不知愁滋味”,青少年的成长阶段正是无忧无虑的时候,怎么会有烦恼和困惑?

在李萍看来,青少年出现心理问题主要源于青春期的特殊性。这个阶段的孩子生理和心理的发展变化迅速,特别是生理上的巨大变化会让部分孩子不知所措,如果家长在这个时候没有给予正确的、及时的引导,容易让孩子产生焦虑和困惑,导致一些心理问题出现。

同时,青春期孩子的抽象逻辑思维也在迅速发展,喜欢思考问题,说话有逻辑性,有自己的想法。孩子感觉自己长大了,但实际上还是未成年人,大脑的发育还没有健全,因此对于人和事的看法容易带有主观的片面性。

学业压力过重也会导致青少年

出现各种心理问题。李萍表示,以自己从事基础教育教学30多年来对孩子的了解,其实有很多孩子,哪怕是学习成绩倒数第一的孩子,在内心深处也想把学习成绩提上去。“家长不能只站在自己的角度,随意给孩子贴上‘懒’或者‘躺平’的标签。”李萍告诉家长,还有部分孩子对自己的要求比较高,一旦和实际情况出现差距,抗挫能力较差的孩子可能就无法承受,出现焦虑、恐惧、害怕等心理问题。

进入中学阶段,孩子会遇见很多问题,诸如学习差怎么办?同伴拒绝我怎么办?遇到校园欺凌怎么办?如果孩子无法处理这些问题,家长又没有及时给予孩子有效的支持和帮助,那么,孩子就可能因为这些问题得不到解决而导致心理问题出现。

### 找准定位,家和才能万事兴

俗话说“家和万事兴”。如果一个家庭动辄怒目相对,争吵不止,家不像家,那还有什么幸福可言,更谈不上万事兴了。李萍回忆,曾经有妈妈来咨询问题,说孩子爸爸脾气有点暴躁,夫妻之间经常互相指责。孩子面对父母的争吵,情绪受到很大的影响。

咨询结束后,李萍有所感悟:家庭就像一条河,家庭成员随意发泄负面情绪就像往这条河里倒脏水,最后堆积在河流最低洼的地方。“孩子是家里的弱势群体,也就是河流最低洼的地方。”李萍指出,如果发现家庭存在内耗现象,应该夫妻双方协商好。因为内耗对孩子造成的影响是不可逆的,应该及时止损,给孩子一个更好的成长环境。

家人之间需要尊重和信任,孩子

也一样。“尊重每一个孩子,尊重他的生命,尊重他的人格,这是我从教28年来最有体会的一点,也是我最自豪的一点。”李萍告诉家长,尊重孩子可以让他的心理需求得到满足,使其产生成就感、价值感、安全感、胜任感等等。

“家和万事兴”还有一条重要的守则就是父母和子女需“各在其位,各司其职,各尽其责”。换句话说,父母一定要找准自己的角色定位,做孩子成长的“引导者”,而不是“管理者”。

作为“引导者”,父母是站在孩子这边,用有效的支持和帮助孩子实现目标;与之相反,“管理者”是凌驾于孩子之上,通过掌控孩子的人生实现父母自己的目标。前者因为给予孩子充分的尊重和信任,从而唤醒孩

子的内驱力;后者把孩子当成牵线木偶,只想让孩子按自己的要求来做,剥夺了孩子的自主性。

“但凡被外力推动的孩子一旦失去了这个外力,孩子就可能‘躺平’。”李萍见过太多孩子习惯被家长推着走,被老师推着走。孩子小的时候,我们可以推得动;等到孩子上高中、大学,我们还推得动吗?他还让推吗?这也就是为什么很多孩子上了高中、大学后心理问题爆发的原因,也是很多孩子上大学后产生“放羊”状态的根源。

未来社会需要创造性思维的人,家长要相信孩子有巨大的潜能,更多地着眼于孩子的未来。李萍强调,好的家庭教育能够促进孩子的身心健康全面发展,让他们保有可持续发展的动力。

## 父母过度控制,是孩子一生的灾难

■ 向颖

七日谈

近日,“妈妈偷走录取通知书阻挡女儿入学”一事引发热议。17岁女孩佳佳在这个暑假,如愿拿到了中央戏剧学院的录取通知书。但在入学前11天,录取通知书、身份证、户口本等关键证件不翼而飞。私自拿走这些东西的人,正是她的妈妈。因为佳佳没有按照妈妈的意愿留在本地、报读定向师范生,于是妈妈想把她上中戏这件事给搅黄了。

《人物》杂志一篇名为《妈妈偷走了我的录取通知书》的自述文,道出了更多细节:填报志愿的最后一天,佳佳把

自己反锁在房里,想要自己填报。但妈妈拉拽门把手、踢门,后来把门砸出一个坑……佳佳终于“认命”,慌张打开了门,按妈妈的要求,填了重庆师范大学所有的定向师范专业和几十所重庆本地学校。

身不由己的志愿和无权上锁的房门,只会让孩子越发想要逃离。就像《小欢喜》里的英子一心想去南京上大学,她对妈妈说:“我就是想要逃离你。”佳佳也认为,自己的救赎只有离开家,到没有妈妈的远方去上大学。于是,距离志愿填报截止还有两个小时,佳佳趁

妈妈不注意,溜到网吧把志愿换成了自己想学的专业,并在爸妈察觉到端倪后,顶住压力,扛到了截止时间。

“你要去北京,我就卖掉房子,陪你去北京,好照顾你上学。”这是佳佳妈妈此前的方案之一。中国父母的控制欲大多和奉献捆绑在一起,在这样的关系中,作为照顾者,很享受这种自我优越感。他们会花费很多精力在被照顾者身上,甚至自我牺牲,即便对方并不需要。

因为佳佳出生时身体不好,很多食物都被妈妈明令禁止;为了让她有

个好身体,妈妈不分场合地追着喂饭十几年;妈妈不让佳佳做与学习无关的任何事,也不允许她独自离开自己家所在的区,更不能容忍她单独和同学出去玩。……父母没有边界感的同行,是一颗糖衣炸弹,看似出于爱,却把孩子的独立性通通毁掉,打压与侵犯他们的心理边界。他们不把孩子当成拥有独立人格的成年人,而是当成承载父母愿望和需求的容器。

作为这段关系中的弱势群体,孩子一边处在愧疚和自责中;一边又不堪忍受父母越界的干涉和控制,身心

处在痛苦之中,成长和发展都会受到限制。一旦孩子尝试伸出独立的触角,父母的焦虑感则促使他们变本加厉地继续控制孩子,从责骂、打压、威胁、卖惨、情绪勒索,到偷走录取通知书、扣下户口本。

分寸感是成熟的爱的标志,克服自己的控制欲是每个父母需要修炼的能力,把握好亲子之间的界限更是父母时刻需要拉起的警戒线。爱的第一个任务是和孩子亲密,呵护孩子成长;第二个任务是和孩子分离,促进孩子独立。在一些非原则问题上,父母要允许孩子

有自己的想法,即便孩子做出的选择没那么好,他也能从中产生思考和收获;更重要的是,他能够发挥自己的自主权。这会让孩子产生一种愉悦感、力量感,有利于他活出属于自己的人生。

根据媒体的最新报道,最后,佳佳妈妈做出了妥协,同意她去中戏上学,并且不再限制她的出行自由。这个事情看似告一段落,但这对母女仍有很长的路要走。愿佳佳能获得她的救赎与自由,愿每个父母都可以分清爱的边界,从容不迫地放手,让孩子在松驰有度的爱中,自由生长。