

家庭是人生第一所学校,帮助孩子扣好人生第一粒扣子

解少年“心”事 护健康成长

■ 实习生 黄娜 本报记者 张文博

青少年心理健康是家校社协同育人的核心议题。面对学校、家庭与社会环境的复杂影响,如何为孩子的成长构建全方位的支持体系成为关键。在第四届积极教育大会暨儿童青少年社会心理服务体系研讨会上,来自全国各地的教育专家、心理学家、教师及相关人士,通过翔实的案例给出了答案。

校园微光

小温暖中蕴藏着大能量

“心理健康教育如同春雨,微小之力也能润物无声,为学生的心灵世界增加温暖、营造生机。”成都市锦江区嘉祥外国语高级中学心理中心主任李昕分享了一封毕业生的来信。这位学生说,高中时期,学校的“星光守护者”心理巡访、“彩虹卡”自助领取点等日常设置,给他留下了深刻印象。

“这些看似微小的温暖,构成了支撑学生面对压力的内心力量。”李昕介绍,学校打造的“四季12月心理微活动体系”,将积极心理教育融入校园日常。比如,春日“拼贴画”,利用不同材料激发创造力;夏日“打气球”,通过游戏传递鼓励;秋日“金秋祝福”,互赠印章卡片传递情谊;冬

日“解压杂货铺”,通过趣味挑战释放压力。“这些活动通过积极情绪、人际关系、意义感、成就感与投入感的良性循环,形成持久的情感涟漪,潜移默化中提升学生的心理韧性。”李昕说。

成都市第七中学林荫校区则探索陪伴式辅导,邀请来自四川师范大学、西南民族大学的9名心理学研究生和心理咨询师入驻,3个月内向184名预警学生发出邀请,最终80人接受心理辅导,累计开展149次陪伴式辅导。该校学生心理关爱成长中心负责人梁振表示:“担心学生有抵触情绪,我们以‘幸运体验’名义模糊邀请目的,降低他们的防御心。陪伴的核心是让学生感受到被

听见,倾诉本身已是疗愈。”

“基础心理问题是‘火药’,近期生活事件是‘导火索’,只有动态跟踪才能消除风险。”广东省深圳市宝安区心理教研员曾卉君提出“动态监测”机制,即班主任每两周依据7项易感指标(自伤倾向、人际关系等)评估学生状态,平台自动生成预警等级。她介绍道:“青少年心理状态变化快,两周周期既符合抑郁症诊断标准,又可以督促教师持续关注学生的动态变化。”目前,这套机制已编入区域心理工作手册,帮助教师快速识别危机信号。

曾卉君说:“班主任是与学生接触最密切的人,他们的一句关心可能比10份问卷更有效。”

家庭沃土

为成长提供丰厚的养料

子交流和相处。

郭静团队与河北省唐山市迁西县教育局合作,在针对该县3万余名中学生的调研中发现,学业倦怠、校园欺凌、网络成瘾等问题背后,家庭环境与亲子沟通方式是重要原因。

“一段积极健康的亲子关系对孩子来说非常重要,也是他们心理健康的重要基石。”中国农业大学心理健康研究室主任施刚分析大一新生心理数据发现,高期待、低认同模式培养的孩子更容易陷入心理危机。“当孩子觉得自己一无是处,自我价值感缺失,任何挫折都可能成为压垮他们的最后一根稻草。”施刚呼吁家长要“含情脉脉地注视孩子”,以耐心取代焦虑,用陪伴替代控制。

施刚分享了与儿子一起戒除手机依赖的经历。儿子初二时沉迷网络,为了帮儿子戒除手机依赖,父子俩一起“煎熬”了147天。从强制没收到帮助孩子重塑习惯,再到引导孩子进行自我管理,“我陪伴他、鼓励他,看到他偷玩手机,不急于指责,而是用‘这周你的屏幕使用时间比上周少了30%’,肯定他的进步。”施刚表示,真正的改变源于信任与授权,而非强制。

这种转变在许多家庭中发生。一位父亲在参加学校举办的“21天双陪伴”活动中,记录下自己的改变过程:“第3天,我对孩子发脾气了,结果问题变得更糟糕。……第7天,我终于意识到自己也是问题的一部分。……第13天,和孩子相处时,我显得过于理智,从来没有共情过他。……第19天,和孩子聊了30多分钟,这是我第一次听到孩子的心里话。……第21天,我开始像对待朋友般尊重孩子。”

家庭教育不是为了塑造“完美孩子”,而是父母与子女的共同成长。李昕说:“亲子关系不是束缚的绳索,而是流动的溪水。唯有持续滋养,才能让爱真正抵达心灵。”



本版图片均为资料图片

社会网络

兜住“悬崖边的少年”

“烂泥扶不上墙”“朽木不可雕”……这些标签常被社会大众贴在“问题少年”身上,如何温暖地帮扶这个特殊的群体?凉山彝族自治州人民检察院与四川省城乡融合人才培养研究基金会(以下简称“川人才基金会”)共建雏鹰观护成长中心,探索“技艺疗心”模式,2021年,在会理市韩家凹彩虹陶坊挂牌“未成年人观护成长中心教育培训基地”。涉罪少年毛毛(化名)是首批帮教对象之一,初到陶坊时,他不屑于“玩泥巴”,在绿陶师杨坤的引导下,毛毛通过绿陶制作沉淀心性,从拉坯到烧窑,浮躁被耐心取代,自卑被成就感消融。两年后,毛毛考入大学,其作品还参与了公益拍卖。他的父亲感叹道:“烂泥也能成珍宝。”

雏鹰观护成长中心副主任刘洋洋表示:“草木灰与泥土淬炼成艺术品的历程,正是人格重塑的过程,每个孩子都值得被这样雕琢。”目前,川人才基金会已累计投入资金和善款物资6000余万元,用于未成年人保护工作,通过心理巡访、模拟法庭等活动及心理辅导、情景剧普法等措施,惠及

6.3万偏远地区家庭。

刘洋洋说:“一些孩子参与法治情景剧后,认识到校园欺凌的危害,在角色扮演中认识到错误的行为,塑造正确的三观。”

其他社会力量同步织密保护网。深圳市宝安区推行“公民办结对帮扶”,通过公办学校资源输送,缩小心理健康服务差距;除了专职心理教师,校园内宿管、保安等后勤人员也参与到基础心理培训中。此外,宝安区还建立了“家庭—学校—医院”诊疗绿色通道,为心理危机学生优先提供诊疗资源,形成多部门协调联动的心理保障机制。

这些实践与郭静团队的调研结论契合。郭静团队与清华大学社会科学学院积极心理学研究中心对全国30余万名中小学生的调研数据显示,青少年心理问题根源多源于环境而非个人。

“心理健康问题具有深刻的社会性,需要多方合力解决。唯有通过系统性社会干预,才能真正实现‘破茧成蝶’的转变。”郭静表示,当家庭、学校与社会编织包容之网,“迷途”的青春就能找到照亮前路的光。

找到那束光

■ 靳中华

接孩子放学是一件幸福的事,尤其是周五。我早早地来到学校门口,期盼着女儿跑出校门,给我一个热情的拥抱,或是开心地和我分享她的校园趣事。

等了许久,女儿还没有出来。终于,一个熟悉的身影慢悠悠地朝我走来。我老远就喊她的小名,她却没理我。我知道,今天肯定是出问题了,便三步并作两步跑到她跟前。

还没等我开口询问,女儿就扑到我的怀里,放声痛哭。我抱起女儿,一边安慰她,一边朝学校附近的多宝寺公园走去。我陪着她静静地坐在公园的长椅上,等待她的情绪缓和。

终于,她开口向我倾诉。原来,她在学校被孤立了,同学间的冷嘲热讽长期困扰着她,“瘦猴子”等外号也刺痛着她的心。这天,无法忍受之际,她与同学打了一架。

听完女儿的话,一向善于言谈的我沉默了。女儿告诉我,她今天犯错了,但她渴望被同学们公平对待,更希望自己的闪光之处能被同学们看到。

“怎样才能获得同学们的认可呢?”女儿仰头问我。我扳着手指头给她支招:通过勤奋与努力,成为学习成绩优异的孩子;在班级活动、校园活动中展示你的特长;与同学和睦相处,展现你的团结友爱……最后,我提醒她:“今天打架这事儿得告诉你的班主任,平时同学们给你取外号的事情,也要向班主任说明情况。”女儿肯定地点了点头。

等她擦干眼泪,我们慢悠悠地往家走。路上,我和女儿一起研究“怎样获得老师的认可”,她一本正经地思考答案:课堂上勇敢地举手回答问题;作业本保持干净、整洁;积极参与集体活动;勇于担当,成为老师得力的小助手……

我突然想到一件事,问她:“你还记得吗?你曾在作文中写到,要为自己寻找照亮前行道路的一束光?”女儿的眼睛亮了起来,她点点头。我看着她,说:“这束光不正是你自己吗?”女儿听得愣了神。我告诉她,每个孩子都怀揣着许多渴望,渴望获得同学、老师的认可,渴望收获友谊,这些渴望就如同黑暗中的一束束光,照亮你成长的道路,助你一路向阳。

通过一路上的交谈,我发现女儿长大了。我也反思自己,女儿并不完美,但可塑性强,在陪伴她成长与进步的过程中,我应该关注到更多成长细节,从生活细微之处去引导她,帮助她朝着更好的方向发展,做孩子成长路上合格的同行者。

回到家,女儿收拾好心情,开始做作业。我坐在地旁边的桌子旁,陷入了沉思。一些话我不知道怎么跟女儿讲,于是,我提笔写下:“孩子在爸爸妈妈心目中是独一无二的,就像夜空的一颗星星,闪烁着自己的光芒。真正的光不是讨好所有人,而是活出自己的亮度。你不必活在别人的眼光和世俗的声音里,尽情地走自己的路吧,用你的才华和智慧,书写属于自己的精彩人生。”

和儿子一起寻找春天

■ 马健

阳光透过淡薄的云层,纷纷扬扬地落在大地上,给万物披上了一层金色的纱衣。在这样一个充满希望的季节,我对儿子说:“春天来了,我们一起出门寻找春天,好不好?”儿子点头答应,他兴奋得像只欢快的小鸟,在房间里蹦蹦跳跳。

我们来到了附近的城北公园,一踏入公园大门,儿子就像脱缰的小马驹,挣脱了我的手,向前飞奔而去。“爸爸,快来看呀!”他的声音在空气中回荡。我快步跟上,只见他蹲在一片草地旁,紧紧盯着一株嫩绿的小草。那小草从土里探出了脑袋,嫩绿嫩绿的,叶片上还挂着晶莹的露珠,在阳光的映照下,宛如一颗颗璀璨的珍珠。“爸爸,小草怎么都变绿啦?”儿子仰起头,一脸疑惑地问我。我蹲下身,摸了摸他的头,说:“这是春天的信号呀。春天来了,大地变得温暖湿润,小草就从土里钻出来,要和我们一起玩要啦。你在成长过程中,遇

到合适的机会,也要勇敢地展现自己哦。”儿子似懂非懂地点点头,又继续寻找下一个春天的踪迹。

走着走着,我们来到了一片桃林。桃花开得正艳,满树的花朵像天边的云霞,红得醉人。儿子在树下转来转去,时不时伸手去触碰那粉嫩的花瓣,脸上洋溢着灿烂的笑容。突然,他停下脚步,捡起地上的一片花瓣,问我:“爸爸,桃花为什么会掉下来呢?”我看着他,认真地说:“桃花掉落是为了给果实腾出空间。就像我们生活中,有时候需要舍去一些东西,才能迎来新的收获,对不对?”儿子若有所思,将那片花瓣小心地放进了口袋。

往前走,我们又遇到了几棵果树,一群蜜蜂在花丛中忙碌地穿梭着,儿子被这热闹的景象吸引,拉着我快步走过去。“爸爸,蜜蜂为什么这么忙呀?”他好奇地问。我对儿子说:“因为春天是花朵盛开的季节,蜜

蜂要抓紧时间采集花粉,酿造蜂蜜。你看,做任何事情都要勤奋努力,只有付出辛勤的劳动,才能收获甜蜜的果实。”儿子听了,用力地点点头,说:“我也要像小蜜蜂一样,好好学习,天天向上。”

这时,一只麻雀扑棱棱飞过,儿子追着它跑,大声喊:“小鸟也知道春天来了吗?”麻雀落在不远处的草地上,低头啄着什么。我们轻手轻脚地靠近,看见地上散落着几粒草籽。儿子恍然大悟:“原来小鸟在帮春天播种呢!”

寻找春天的旅程真有趣。万物在春日的滋养下茁壮成长,孩子也在探索自然的过程中,种下了智慧和美好的种子。

这次与儿子寻春的经历,也让我明白,生活中的每一个瞬间,都是教育孩子的宝贵契机,只要我们用心去发现,就能陪伴孩子在成长的道路上,绽放出属于他们自己的春天。

饼干味的「算术课」

■ 谢小白

周末带孩子回老家,车程两个半小时,大人聊聊天、打个盹儿也就到目的地了,可是,倘若要两名儿童规矩被安全带束缚两三个小时,他们多半是会不耐烦的。

果然,一个小时后,5岁的儿子焦躁起来,各种坐姿皆不如意。每隔5分钟,他就忍到不往问一次:“还有多久到啊?”这种不耐烦在车厢里迅速传播,女儿也开启了抱怨模式。

我知道,只要把平板电脑给他们,我就可以获得解脱。但我也知道,与此同时,今后只要一无聊,他们就会向电子产品求助。

我翻拣背包,试图找些小零食,哄他们暂得一乐。突然,一包数字饼干让我如获至宝。这是我上个月出差返程时买的,结果一忙就忘了。儿子3岁时,尤其爱吃这种饼干,那时他每吃一块,就询问我那个数字

是几,就这样,他认得了好多数字。

如今他长了两岁,识数游戏已经不能激发他的兴趣,得安排一些“蹄起脚尖方能够着”的任务,他才乐意参与。近来,他有心学习加减法,经常主动向我们求教。不如“就地取材”,用数字饼干做道具,给他出几道算术题。答对了,奖励他吃小饼干;答错了,饼干就归出题人所有。

于是,女儿被我邀请来做“小老师”。女儿已经读四年级了,理想是当一名老师。眼下收了“学生”,掌握了命题权与裁判权,她自然兴致高昂。更何况,弟弟答错题,她还能吃到饼干。当然,饼干不能白吃,她也要尽好“老师”的授业解惑之职。

饼干味的“算术课”开始了,儿子连连得胜,一口气赢下十几块饼干。眼见10以内的加法已经难不倒儿子,女儿便有

意杀杀他的威风,出题权重向减法倾斜,且纳入了20以内的加减法。这下,儿子开始抓耳挠腮了。见他百思不得其解,女儿又耐心地为他解答。

就这样,无聊和烦闷消失了,取而代之的是后座上“咯咯咯”的笑声。我坐在副驾驶座位上,看着车窗外浪花般的云朵,心想:本是食物的饼干,却充当起玩具,给我们带来了难得的愉快时光,这何尝不是一种新型“食玩”呢?多年后,回想这段“食玩”时光,我们都会觉得“路途亦美好”吧。

更让我惊喜的是,女儿很快学会了“举一反三”。她提议,回程前先去超市买一包字母饼干。女儿兴奋地说:“妈妈,你可以用字母饼干抽查我的英语单词,我也可以用它教弟弟学拼音。”看来,她已经学会了应对无聊。最重要的是,他们知道电子产品之外,亦有快乐待开发。