



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……

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 《教育导报》编辑部出版



家教周刊

国内统一刊号: CN 51-0052 邮发代号: 61-141 2023年12月2日 星期六 今日4版 第118期 总第3883期

家教快讯

如何呵护青少年心理健康? ——

守望成长,学做“知心父母”

■ 本报记者 马晓冰

乖巧、听话的孩子就是好孩子吗?心理问题和心理疾病有什么区别?如何帮助孩子走出心理困境?为解答家长困惑,培养有健全人格和良好心理品质的青少年,近日,资阳市教育和体育局联合新华文轩家长学校在四川省乐至中学开展了一场家庭教育公益讲座。北京汇文中学教科研究室主任、心理教师,北京心理卫生协会学校心理卫生委员会常委胡迟以“如何防范与应对青少年心理健康问题”为主题,向线上线下的家长讲解知识、提供方法。

顺应天性,遵循成长的规律

“健康的人是什么样的?身体健康的人心理也健康吗?”胡迟引用来自联合国世界卫生组织(WHO)的定义,为家长们展示了“健康等式”,她表示:“达到健康的标准,不仅仅是身体上没有疾病,还需要心理健康、社会适应良好,这三者缺一不可。”明晰标准,才能进一步去探讨在成长过程中,人的身心会遇到哪些挑战。

“生长发育的一般规律表明,身体各系统的发育是不平衡的。发育过程中,各器官、各系统发育速度有所不同,如神经系统发育先快后慢,生殖系统发育先慢后快,体格变化有两个快速发展期,免疫(淋巴)系统到达峰值后会逐渐下降。”胡迟特别指出,“我们都希望有一个‘聪明的大脑’,事实上,这可以通过后天锻炼实现。增多、增强大脑里的神经元连接能让大脑反应越来越敏捷,学习、记忆、运动都是锻炼大脑的好方法。”简言之,头脑越用越聪明,没有笨孩子,只有不爱动脑筋的孩子,所以,家长要有意识地引导孩子自主思考、解决问题,给予他们更多开放性的选择。

“物有本末,事有始终”,人的成长与发展也具有阶段性的特征。胡迟引

用“埃里克森社会心理发展理论——人生八阶段论”向家长们讲解了人在不同成长阶段的发展特点和中心任务。从婴儿期到青春期再到成人晚期,每一阶段,人们都会经历不同的社会心理危机,积极、顺利地解决它们是人格健康发展的前提。

进入青春期,同伴关系在孩子眼中愈发重要,同学聊天时不经意的一句话,都能使此阶段的孩子纠结很久。“孩子开始从家庭走向社会,在对外界的探索中不断追问‘我到底是谁’。此时,获得对职业、性别角色等方面的同一性对青少年而言至关重要。”胡迟指出,让青少年加强职业方面的探索并不是让孩子去打工赚钱,而是让他了解各行各业的发展,为他未来的职业选择做准备。学习不是为了考试,而是为了创造未来更幸福的生活。

“男孩小时候淘气,将来长大后会很好;女孩小时候淘气,将来长大后会很好。”借一句俗语,胡迟安慰了家长们焦虑的心。她表示,孩子的成长需要遵循其内在规律,根据不同阶段的特点,采取不同的教育方式,才能不浪费孩子们成长中的每一寸时光。

“现在的物质条件,孩子们可谓是要什么有什么,娇生惯养反倒心理问题还总出问题。……”面对青少年群体出现的各类心理问题、精神压力大等情况,不少家长感到纳闷:孩子从小生活在衣食无忧的“安乐窝”里,怎么还老是“为赋新词强说愁”?

不理解、觉得“矫情”、冷处理,成为一些家长应对孩子“心理亚健康”状态的方法,久而久之,有的孩子“自愈”了;有的孩子却坠入“深渊”。对此,胡迟提醒家长,“社会适应”也是一个衡量健康程度的重要指标。时代背景变了,每代人的成长环境也随之改变,所遇到的困难自然也不同,一概而论会加深亲子间的代沟,产生更多误解,无益于孩子情绪状态的好转。

“父母要学会和孩子共同成长。”在胡迟看来,孩子并不是缩小版的成人,既然两代人的烦恼很难类比,作为养育者

及时治疗“心灵的感冒”

的我们要主动靠近孩子们的年代,才能成为值得他们信任、依赖的大人。

不过,有些困扰只有当事人才能切身体会,即便是父母也很难感同身受。此时,置之不理或强行介入都可能会使情况变得更糟,当发现孩子出现心理问题,家长应该怎么处理?

胡迟指出,家长要善于观察孩子的不同、关注孩子的情绪波动,才能在适当的时机给出合理引导。“体像问题是青春

像烦恼时,家长们也迎来了教育的契机。

此时,孩子的注意力都放在外在形象的塑造上,这是正常的、暂时性的“失焦”。家长要学会避开外表这个“错误焦点”,最好的做法不是批评或发表评价,而是视而不见;同时,大力表扬孩子内在品质、创造力、优良习惯等方面的闪光点。青少年很容易受到积极引导的感召,转移他们关注点的同时,也完成了鼓励与赋能。

“除了体像烦恼外,青少年常见的心理问题还包括社交恐惧、学习障碍、适应困难、抑郁或焦虑状态等,但问题不等于病症,‘亚健康的状态’就像是心灵患感冒,每个人都有可能出现,及时发现、积极干预,是能够有效调整的,走出低谷的青少年也将从中成长,获得更强的‘心灵免疫力’。”胡迟说。



资料图

养育方式决定孩子的未来

坚定的态度”与孩子相处。青春期孩子的逻辑思维、理智水平还在发展中,所以,他们经常会有很强烈的情绪表达,但那更多的是“一时气话”,并不代表孩子真的粗暴无礼、不明事理。

“家长的情绪不能被孩子带着走,此时就算与孩子吵赢了,从教养孩子的角度来看,还是以家长的失败告终。”胡迟认为,家长可以为自己建立一个“只发问不反驳”的机制,多听孩子的想法,久而久之,一定会听到孩子越来越多的心里话。

不与孩子在情绪上交锋,并不代表时刻避免冲突的出现。发现问题并指出,针对分歧各抒己见,也是在表达对孩子的关注和接纳。“孩子会从冲突事件中学会调整自己对待他人的态度与方式。冲突不是各说各

话,而是为了更好地协商,以及思考下次再出现类似情况,双方可以做出怎样的改变。”胡迟说,“慢慢你会发现,家人间说话的声音都变小了,有时候你递一个眼神,孩子都能明白其中的意思。降低刺激量,才会增强感受力。”

胡迟还细心地考虑到许多家长心中存在的“面子问题”。有时候,家长习惯占据强势、主导位置,认为自己要比孩子更有能力、更有气势才有“家长的样子”,实则不然。胡迟直截了当地指出:“一个家族要一代比一代兴旺,必须要让后代超越前代。在家庭中,我们不妨多创造这样的机会,允许孩子在一些方面超越自己。当他做到时,及时地鼓励、不吝惜夸赞,会让孩子充满前进的动力,成长为一个更加有担当的人。”

爱孩子,请尊重孩子

■ 张文博

七日谈

大人也分合格与不合格吗?怎样才算一个合格的大人?近日,江苏苏州一位网络视频博主收到了一张由网友评定、小朋友颁发的“合格大人”奖状,奖状背后的故事耐人寻味。

这件事的起因是有个小女孩拿着妈妈的手机来小卖部买雪糕,以往都是输入密码付款,这次却需要人脸识别,以至于小女孩没能顺利付钱。身边的其他几个顾客出言起哄,导致小女孩手足无措,直接哭了。

这时候,小卖部的店主站了出来,先是出言喝止了几个顾客的起哄,然后安抚小女孩的情绪,帮她找

到问题,解决问题,并教会她承担责任,以及以后如何处理问题。一系列的操作让网友们感慨:这可以直接给众多家长作为教育小孩的模板了。

网友们除了感动于店主对小女孩的安抚,更因为她那句——这只是一个很小很小的问题,让很多成年人与小时候的自己狠狠共情了。除此之外,其他几个顾客捉弄小女孩这一点,也引起了大家的关注。

相信不少人在小时候都被大人不同程度地“捉弄”过。其实,在孩子的成长过程中,适当开一开善意的玩笑,无伤大雅。但是,不少成年

人所谓的“逗娃”,并非出自善意,甚至是把孩子的惊恐、痛哭流涕当作乐子。比如,“你更喜欢爸爸还是妈妈?”“妈妈生了弟弟,不爱你了怎么办?”……诸如此类的调侃数不胜数。

他们认为自己的一言一行可以决定孩子的心态和行为,这种感觉让他们有一种“高高在上”的掌控感。在笔者看来,因为好玩就把孩子逗哭的成年人,自己也是个长不大的孩子,不会考虑自己的言行给孩子带来的恶劣影响。

那么,“逗孩子”现象屡见不鲜的原因到底是什么呢?“逗”作为成年人对孩子表达喜爱的方式

之一,感情上是能够理解的,但一定要把握好度。或许,很多人觉得只是和孩子“开玩笑”而已,没想过孩子会当真。心理学研究发现,不要小看孩子的自我意识,他们很小开始就会在意周围人对自己的看法。因此,面对这种恶意的玩笑,孩子们会“很受伤”:轻则感到不安、尴尬或者困惑,重则可能产生自卑、敏感或者易怒的心理。

正因如此,店主在关键时刻对小女孩伸出的援手,令人称赞。她不仅果断赶跑了那几个起哄的成年人,还引导小女孩学会如何解决问

题,并给出可供选择的解决方案。故事的最后也有一个温暖的结局:小女孩回家后遵守约定,让妈妈用手机付了款。第二天,小女孩和妈妈还特地来店里,确认钱是否已经到账。

从这件事我们不难看出,孩子虽小,但也是一个独立的人,也会有自我的思想和人格,不是供成年人随意取乐的。成年人不喜欢被他人取乐,孩子也一样,并不是年长就可以随意取乐他人。孩子正处于身心发展的重要时期,作为孩子的父母,以及一个合格的大人,更应该控制好

为加强全社会的未成年人保护意识,提升未成年人自我保护能力,引导家长“依法带娃”,11月27日,最高人民法院以“未成年人保护”为专题发布反家庭暴力典型案例。

全社会形成合力

共同救护被家暴未成年人

预防未成年人遭受家庭暴力,发现是基础和关键。新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定,国家机关、居民委员会、村民委员会、密切接触未成年人的单位及其工作人员,在工作中发现未成年人身心健康受到侵害、疑似受到侵害或者面临其他危险情形的,应当立即向公安、民政、教育等有关部门报告。

2023年8月,唐某某(4岁)母亲马某对唐某某实施家庭暴力,住所所在地A市妇联联合当地有关部门进行联合家访,公安部门对马某出具家庭暴力告诫书。2023年9月,马某全家从A市搬至B市居住。同月底,唐某某所在幼儿园老师发现唐某某身上有新伤并报警,当地派出所出警并对马某进行口头训诫。2023年10月初,B市妇联代唐某某向人民法院递交人身安全保护令申请书。

学校、幼儿园等教育机构是除了家庭以外,未成年人所在时间最长的场所,老师是发现未成年人遭受家庭暴力的关键一环,其是否能够细心关注、及时报告,在很大程度上决定了未成年人遭受家庭暴力的发现程度。此外,特别提示孩子,如果遭受家庭暴力无人可说,可以第一时间向老师报告。最高法呼吁广大学校、幼儿园等教育机构及工作人员,保护孩子身心健康是职责所在,更是托举孩子幸福人生的善举。

父母切勿以爱之名

对未成年人实施家庭暴力

父母是孩子的第一任老师,不仅要引导孩子学知识、长本领,更要帮助孩子形成良好品德和行为习惯。但现实中,有的父母片面以学习成绩为唯一目标,忽视孩子正常的身体、心理成长规律;有的父母片面理解“爱之深,责之切”,动辄以打骂的方式对孩子进行管教;有的父母不考虑孩子的真实意愿,强行推行自己的教育理念和方式;还有的父母将工作、生活中积累的压力和负面情绪不自主地宣泄到孩子身上。这些身体、精神侵害行为,严重影响了未成年人的健康成长。

申请人吴某某(女)16岁,在父母离婚后随其父亲吴某生活,于2022年第一次高考,考取了一本非985高校。吴某安排吴某某复读,要求她必须考取985高校,并自2022年暑期开始居家教授吴某某知识。开学后,吴某一直不让吴某某到学校上课。2022年下半年,吴某某奶奶发现吴某将吴某某头发剪乱,不让她吃饱饭,冬天让其洗冷水澡,不能与外界交流(包括奶奶),并威胁其不听话就不给户口簿、不协助其高考报名。因反复沟通无果,吴某某奶奶向当地妇联寻求帮助。妇联联合人民法院、公安、社区、教育局立即开展工作,赶赴现场调查取证。吴某某向人民法院申请人身安全保护令。

最高人民法院结合少年审判工作经验提示父母,每个孩子都享有包括受教育权在内的基本民事权利。在处理涉及未成年人事项时,父母要尊重未成年人人格尊严、适应未成年人身心健康发展的规律和特点,以恰当的方式引导、教育子女健康成长。

(本文摘自“中国教育报”微信)