



读懂“心理十条”

家长有方法 孩子更阳光

■本报记者 马晓冰

近日,教育部办公厅印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,全方位守护学生心理健康。为帮助家长深入理解政策,本期,我们特邀一线教师、校长及教育专家,聚焦“无作业日”“睡眠保障”“网络素养”等家长关切的现实问题,探讨如何共同为孩子营造阳光健康的成长环境。

本期嘉宾

毛丹 成都开放大学家庭教育学院副院长
兰小云 成都市龙泉驿区教育科学研究院心理健康教育教研员
马宏韬 成都师范银都紫藤北区小学党支部书记、校长
袁成 成都棠湖外国语学校初中德育安全处主任
姚静 成都棠湖外国语学校初中心理健康教研组组长
王琦 成都市锦江区锦华路街道晨辉社区党委书记

七日谈

近日,辽宁省一场青少年篮球比赛上的“家长混战”引发网友热议。比赛中孩子间发生推搡,裁判已及时介入,但“护犊心切”的家长仍冲进场内“为孩子做主”,最终小球员间的肢体冲突升级为家长间的互殴,现场陷入混乱。

青少年体育赛事本是培养孩子竞技精神与规则意识的平台,可家长们却用暴力上演了一堂“错误示范课”——遇到问题先发泄情绪,用拳头代替沟通。

赛场之上,双方队员因拼抢产生摩擦实属正常,可有的家长“见不得孩子吃亏”,不由分说地冲上场,甚至将对方小球员推倒在地;被推孩子的家长也不甘示弱,挥舞着拳头“讨说法”,让孩子之间公平公正的篮球竞技一下子“变了味儿”。赛前嘱咐孩子“友谊第一,比赛第二”“保护好自己”,比赛中却顾规则,甚至“以大欺小”,家长这般言行不一,实在令人汗颜。

无独有偶,不久前,北京市丰台区一场儿童综合格斗赛中,也发生了类似闹剧:两名9岁、体重27公斤的男孩穿着专业护具在擂台上对抗,其中一名男孩的妈妈突然冲进擂台,将对手掀翻在地,以这种粗暴的方式“保护”孩子、“主持公道”。

此类事件看似个别家长“一时冲动”,实则是家庭教育中普遍存在的“过度保护”的缩影。赛场上的摩擦与冲突,本是孩子学习情绪管理、人际沟通、独立解决问题的绝佳时机,家长的暴力干预不仅剥夺了孩子的成长契机,更传递出“遇到逆风就找爸妈出头”的错误信号,在孩子心中埋下“畏惧竞争、依赖庇护”的种子。

更何况,正规比赛中,场上有裁判、场下有教练,足以保障规则之内的安全与公正,根本无需家长越俎代庖。家长贸然介入,既是对规则的漠视,也不利于孩子树立正确的“输赢观”。竞技体育必有输赢,“输得起”本就是孩子成长的“必修课”——若连赛场上的挫折都无法面对,未来如何应对人生中的风雨?

退一步讲,即便对判罚有异议,也应遵循规则与程序理性沟通,而非以“伤害他人”“攻击对手”的方式宣泄不满。家长“冲场上场”,不仅失了体面,更会助长孩子“以自我为中心”的心态。凡事只站在自己的立场上“争理”,拒绝平和对话,孩子很难从这样的言传身教中,学会正确处理冲突的方法。

其实,孩子的赛场亦是家长的修行场。家长若总是急于为孩子扫清一切障碍,忘却了“亲身经历”才是最好的课堂,孩子便难有机会在实践中成长。如果遇事只懂“争输赢”,协作时总是怕“吃亏”,团队精神与抗挫折能力的培养,自然无从谈起。

真正的守护,从不是时刻准备上场“出手相助”,而是能在场边“坐得住”。家长先学会冷静与克制、相信孩子的能力、尊重规则与裁决,孩子才能真正学会“体面地赢,有尊严地输”。毕竟,比起一场比赛的胜利,健全的人格与正确的价值观,才是伴随孩子一生的“坚实铠甲”。

家长「坐得住」,才是孩子成长的「好示范」

■马晓冰

“鼓励每周设置一天‘无作业日’”

家长既希望孩子快乐成长,又担心“一天不学就落后”,应如何引导孩子把“无作业日”过得充实而有意义?

马宏韬:每周一“无作业日”不会影响孩子的学习进度与学业表现,反而能帮助他们调节心理状态,是很好的“缓冲剂”和“减压阀”,让孩子以更饱满的状态投入学习。

“无作业日”并非“放羊日”,家长需要当好“观察者”“陪伴者”与“引导者”:给孩子空余时间和自主空间,观察其“兴趣点”所在,培养孩子的自我管理能力和安排亲子活动,调

动孩子的情绪,引导他们关注生活、热爱生命,把这天变成“充电日”,实现“以儿童为中心”的高质量陪伴与引导。

其实,大部分孩子在课后延时时间已经能完成书面作业,回到家中,家长可以结合课内的实践性、探究性、综合类学习任务或活动,和孩子一起完成“大作业”,助力他们实现个性化成长,回归“教育本来的样子”。

“提高对学生心理行为偏常的识别和早期干预能力”

家长最怕“孩子出了事才后知后觉”,却不知道日常沟通中,该怎么向老师了解孩子的心理状态?

兰小云:家长向老师了解情况时,不能简单地问孩子在学校“乖不乖”,一般来说,可以从情绪、行为、想法、身体感受等方面,了解孩子的心理状态:了解情绪感受,如在外活动时有无明显的情绪低落或消极情绪;人际活动中的行为状态,在小组合作、班级活动中与同学相处得怎么样,有无经常交流的同伴等;想法上,是否有“生活没意思”“没人爱自己”等消极观点;身体上,是否出现无医学解释的肠胃问题、睡眠问题或体重骤变。这些

情况虽不代表孩子心理状态一定有异常,但值得家长和老师关注,并及时干预。

老师反馈问题后,家长可以这样帮助孩子:先控制自身情绪,避免急迫的态度加重孩子的不良感受;用“非评判式倾听”打开沟通入口,选择孩子放松的时间,用温和的状态开启谈话,多回应“嗯”“我明白了”,不批判、不讲大道理;陪孩子一起思考应对方法,鼓励他自我调整。如果两周没有改善,则需要联系学校老师进行“家校联合干预”。

“为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障”

孩子放学后,可以去哪里运动?社区运动场馆应该如何利用?

马宏韬:拓展孩子校外运动空间,串联“家校社”,学校需要发挥主导作用。以我实践为例,依托“教联体”建设,构建起“街道统筹—学校主导—社会协同—家庭参与”四维联动机制,明确权责、整合资源,解决场地、资源与安全问题。

除了为家庭开放“家门口的运动场”,还可以以“体育活动”为载体,组织“亲子运动会”

“家校足球联赛”等,既可以通过家校互动增强教育理念一致性,又可以让家长看到孩子的精神状态,感受运动对孩子的积极影响。

此外,学校还应帮助家长连接社会、社区资源,支持以家庭为单位自主发起亲子运动,提供专业指导与场地申请服务,最大程度打消家长的安全顾虑。

“防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间”

孩子作业写到很晚还没完成,该让孩子熬夜写完,还是果断让孩子去睡觉?

袁成:这本质上是学习效率与健康成长的平衡。从学生身心发展规律看,睡眠不足会损害记忆力、免疫力,甚至诱发心理问题。家长要明确:一次未完成的作业可以补救,但透支的健康难以修复。

家长首先要分辨原因,观察孩子是“真不会”,还是“效率低”,找准问题根源;其次,设立“睡眠红线”,严格规定最晚入睡时间,到点立即停止写作业;此外,主动与老师沟通,及时说明情况和困

难,协助孩子调整学习方法。

学校层面则需要建立作业统筹机制,协调作业总量,避免各科作业叠加超量;根据学情推行分层作业,设置基础题与拓展题,减少机械重复;还可以设立“作业豁免机制”,将作业设计纳入教师培训,禁止因未完成作业惩罚学生。

同时,由班主任定期调查学生睡眠情况,对长期睡眠不足者进行个案分析,并通过开家长会、发布公众号文章等方式普及睡眠科学知识,呼吁家长共同监督。

“每学期至少组织2次家庭教育指导活动”

家长参加家庭教育指导活动常常“道理都懂,遇到问题仍不会”,如何帮助他们掌握可落地的“实战”方法?

毛丹:“听着都对,一做就废”的核心是,家长缺乏“实战演练”和“落地工具”。家长可以参考“一停二看三应,先情后理再约定”的口诀:“停”下来,倾听孩子说心事;“看”着孩子的眼睛,观察他的状态;不打断、不批评,点头回应,以表接纳;“先共情,再接话”,与孩子真诚、平等沟通;理性分析问题,探讨解决方案;达成共识,“约定”下次遇到类似情况的应对方法。

收到老师的负面反馈时,家长

可以采取翻译、询问、共创“三步走”,和孩子进行有效交流:用温和的语言翻译批评,如将“上课发呆”客观描述为“课上你在看窗外”,将“成绩下滑”转述为“进步空间大”,减少孩子的抵触情绪;再询问需求:“你觉得该怎么做?需要我帮你什么?”并表示愿意与孩子共进退。

交流中不评价、不翻旧账,说完停10秒让孩子先开口,变质问为共情,既让孩子反思问题,又不伤害亲子关系、师生关系。

“鼓励学生和家长共同开展‘息屏行动’”

如今,让孩子完全远离网络并不现实,单纯地“堵”也效果甚微,应如何在家庭中落实“息屏行动”?

姚静:学校的网络素养教育需要帮助孩子认知算法、构建批判性思维,做技术的“主人”。家长可以引导孩子思考“平台为什么总推这些内容”,打破对单一信源的依赖。

同时,需加强孩子的网络隐私意识,青少年在网上的自我表露具有盲目性,家长可以通过“隐私边界情景演练”,让孩子明白个人信息是“隐私资产”,学会用“模糊回答+转移话题”保护自己的信息安全。

“息屏行动”的落地,则需要家长了解屏幕依赖的本质,打破孩子“即时满足”的行为习惯,通过互动增强家庭联结,如每周举行亲子趣味活动,帮助孩子连接真实世界,降低他们对虚拟刺激的依赖。

还可以与孩子共同构建“家庭数字公约”,全体家庭成员参与制定,明确权利与义务,让规则可量化、可操作,适配家庭实际,并搭配适度的奖惩措施,增强孩子的规则意识。

“建设社区心理服务平台”

家长发现孩子有情绪困扰,但未严重到需要去医院时,应该如何求助?

王琦:孩子的心理问题需要家校社共同关注。社区是心理健康服务的重要阵地,可以通过“空间换服务”模式,汇聚社会专业力量,让家长“一站式”获取支持。专业服务需要“看得见、找得到”。以晨辉社区为例,我们联合辖区学校、居民,组建了一支15人的心理咨询志愿者队伍,提供24小时心理健康咨询服务;依托“12355”青少年综合服务热线,每周常态化开展一对一线下咨询;

还在锦江区社区教育学院的统筹引导下,开展了“社区龙门阵”“周二咖啡周五茶”等特色活动,通过沙盘游戏、心理桌游、亲子读书会等形式,让心理支持融入日常。

打通协同通道也同样关键。我们与辖区学校共建志愿者队伍,同时联动华西医院专家,提供“初步咨询—家庭教育指导—专业转介”全程支持。家长可以主动联系社区,了解“就在身边”的资源,共同为孩子的心理健康护航。

本版图片均为资料图片

家教周刊

家教周刊