



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49期 总第3814期



家教周刊

2023年5月20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



资料图片

《教育导报·家教周刊》:家庭对一个孩子的心理健康有着怎样的影响?当孩子产生心理问题,家长应如何归因、如何自愈?

王儒芳 孩子的心理健康问题并非孩子个人的问题,其背后也有家庭教育根源。许多人成年以后出现的心理问题都可以溯源到儿时的成长环境、家庭结构,以及父母的教育方式上。具体到中小学阶段,未成年人心理问题至少50%以上的原因在家庭。

虽然家庭结构的完整性对孩子的心理健康十分重要,但家长陪伴的形式是多样的,负责任的养育并不是只有陪在孩子身边这一个指标。正确的教养方式、爱的美好表达、平等的沟通氛围等等都是家长更需关注的地方。

韩佩玉 孩子产生心理问题是身心发展、家庭、学校、社会等方面因素综合作用的结果,家长要避免单方面向外归因的误区。“是不是老师把孩子逼得太紧了?”又或者“是不是被其他孩子欺负了?”……这些情况可能是部分诱因,而孩子在父母身上习得的认知方式和行为模式往往容易被忽视。

比如说,父母的要求比较苛刻,导致孩子在日常生活中总是小心翼翼,明明已经很优秀了却不自信。再比如,有的孩子常做出冲动性的行为,表现出暴力倾向,可能家长的管教方式偏向于简单粗暴,对待孩子的态度是易怒的,不能很好地控制自己的情绪。

“身教大于言传”,家长在教育孩子时,一定要做到言行一致。严于要求孩子,宽于管理自己是一种“双标”,不能对孩子起到正向的引导作用。出现“不管怎么说孩子都不听”的情况,家长首先就要好好反省一下自身。

《教育导报·家教周刊》:在与孩子的日常相处中,家长哪些行为方式、教育方法容易给孩子的心灵带来创伤?

王儒芳 在日常生活中,家长的“唠叨”最常见,也是孩子最不喜欢的行为。与其不厌其烦地说教,不如让孩子自己感受一次行为带来的后果。让孩子“丢面子”也是一种严重伤害孩子自尊心的行为,不顾及孩子的感受、伤害他的体面,只会把孩子越推越远。同样,“不给孩子解释的机会”也是家长基于成人立场,以过来人的身份容易走进的误区。单向的沟通反映出的问题是不尊重,只有做到充分共情、允许幼稚和不成熟、耐心倾听,才能获得孩子的信赖,成为他的第一依靠。

韩佩玉 “隔代养育”会造成孩子认知方式的偏差和行为模式的分裂。除此以外,还有“打压式”和“溺爱式”的父母。

在否定中长大的孩子,很难建立对自我价值的认同感,也就是“不管我做得再好、再努力,我还是无法达到父母的期待”,这会极大地降低孩子的获得感,需要漫长的疗愈过程。

而在骄纵中长大的孩子会缺少底线思维和基本的边界感,要求他人也像父母一样对待自己,把帮助、包容当成理所当然的事。当孩子独自去面对现实社会时,往往会受到更大的打击,承受更多的痛苦。

《教育导报·家教周刊》:家长在发现孩子心理问题后,有哪些环节是必须要克服的、或容易忽视的?

王儒芳 孩子出现心理问题,家长的正确认识是关键。在今天,虽然心理健康教育已经普及,但将心理问题污名化的现象也普遍存在。“病耻感”是插在家长心中的一根刺,有些家长为了维护面子,不愿带孩子去看心理医生,其后果的严重程度是不言而喻的。

心理问题不代表精神疾病,这也是一些家长在认知上的误区。精

神疾病伴有一定的先天因素,而心理问题更像是心灵的一次“感冒”,每个人都有可能遭遇,恰当干预后也可以治愈。

韩佩玉 除了讳疾忌医,家长在处理孩子的心理健康问题时,还存在比较普遍的“侥幸心理”,似乎孩子不走到厌学、厌世、看医生那一步,家长就看不见他们的困境,因此错过了早期干预的良机。

在干预的过程中,真诚地接纳孩子“病了”,耐心等待他好起来,也是对父母的一大考验。面对已经休学的孩子,家长也是胆战心惊、如临大敌,深怕哪句话说错了刺激到孩子。殊不知,如此“特殊化”地对待也会被孩子敏感地捕捉到,如果他们发现此时父母的善解人意都只是为了让自己赶快康复才“装”出来的,孩子只会更加受伤和失望。越是伪装,越是令孩子觉得自己是个累赘,家长只有真心接受并认真地学习和改变,才能真正帮助孩子。

《教育导报·家教周刊》:如何分辨孩子是一时的情绪化,还是一定程度的心理问题?家长可以通过哪些途径做出科学判断?社会与学校有哪些已建立的支持和援助措施?

韩佩玉 对一个认真把孩子放在眼里的家长来说,基本上每天孩子放学回家后,通过孩子的面部表情、肢体语言,他就能很快地判断出孩子的情绪状态,开心或是沮丧,积极关注也意味着积极回应,孩子遇到问题时也会愿意向父母倾诉,一时性的情绪问题就能够及时得到解决。

需要注意的是,如果一个应激事件导致的负面情绪长时间没有得到解决,并且广泛影响了日常生活的各种行为,就不再是普通的“闹情绪”那么简单了。而家长观察到的情绪问题,也有可能随着事情的不断发展而泛化。智慧的家长会和孩子保持一个无话不谈的状态,理解孩子的处境,保护孩子的隐私、尊重孩子的决定,成为孩子眼中可靠的陪伴者与同行者。

王儒芳 不设雷区,才有畅聊的可能,有足够的知识作为支撑,才能真正帮助孩子。情感和学习是孩子步入初中以后最容易出现问题的两个心态,不把自身的焦虑和压力施加给孩子。

每个学校都配有心理咨询室和专职的心理教师,一方面,学校和家长需要共同引导孩子接受咨询,不以此为耻。另一方面,在心理援助上,还有许多畅通的渠道,家长需要加强了解,比如每个区的心理热线,当遇到棘手的问题或突发情况时,可以第一时间寻求专业的帮助。

《教育导报·家教周刊》:在健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系中,学校应承担怎样的责任,发挥怎样的作用?目前,学校开展这方面工作最大的困难在哪里?

韩佩玉 学校需要设立专门的心理健康课程,同时做好定期的心理健康筛查。如果遇到有困惑的孩子,心理教师要给予咨询服务、辅导服务,并及时与家长沟通,严重情况则需要进行及时的危机干预。

在我的了解中,大中小学都开展有各种各样的系列心理健康活动,同时也为家长开设了相关的家长课堂,请专家普及知识、教授方法。主要是专业师资的配备上存在不足,班主任老师、德育老师兼任心理老师的情况还有很多,对于学生的专业化指导和帮助可能会打一些折扣。

同时,在家长工作的开展上也相对困难,家长的重视程度逐年提高,但真正特别认真学习的家长,往往是家里孩子已经出现问题的。所以,学校各类活动开展的有效性仍然有很大的提升空间,怎样让家长们树立“预防在前”的观念也是未来家校沟通中的重点内容。

王儒芳 学校对学生心理健康的评估、防治有着很大责任。除了开设课程、提供专业设施和场所、专业师资配备以外,留给心理健康教育足够的时间也十分重要。心理团辅

活动的开展不是形式化地走过场,需要系列化、常态化地进行,让孩子们充分参与进去才能发挥其效果。

心理团辅对于中学生而言是非常适合的,我有一个学生毕业后做专职的心理老师,给孩子们开设各种各样主题的团辅课程,比如成长主题、爱情主题、孩子们近期遇到的问题等等,对孩子们的人际关系调节、压力疏导,有着很不错的效果,反作用于学业上,这些孩子也取得了长足的进步。

《教育导报·家教周刊》:“重智力,轻能力”是许多家长曾陷入的误区。目前我们所提倡的“五育并举”和心理健康的内在联系是怎样的?它们分别加强了孩子哪些方面?

王儒芳 对于中小學生而言,德育是基础,它所起到的是人生观、世界观、价值观的最基础的引导作用。智力可以体现在孩子对学科知识的学习上,它是成长过程中重要的一部分,但也只是一部分。“以体强心”很关键,体育运动对抑郁症、焦虑症有治疗功效,适度的运动不仅可以起到很好的解压作用,还有助于增强记忆力。美育和劳动教育也是这样,把孩子的注意力从学习成绩上分散开来,个体所感受到的压力自然就减轻了。孩子在这样的环境中,心理健康地成长起来,便是水到渠成的事。

韩佩玉 “五育并举”是为了全方位地培养人才,以全人的眼光看待一个孩子,能够最大限度发挥他的潜能与天赋,在这个层面上说,一个全面发展的人也一定会是一个心理健康的人,二者的关系是相互促进,相辅相成的。不同维度的能力能够成为孩子自我调节的方法,也可以成为他们找到自我价值、个人闪光点的钥匙,赋予他们未来人生更多的可能性。

一个会学习的人,不一定是一个心理健康的人,而一个心理健康的人,一定是一个拥有快乐生活能力的人。幸福可以算得上人生的终极目标,朝着这样的目标去努力,我们可能本末倒置。

“家教伴成长,协同育新人”,值此全国家庭教育宣传周之际,为普及家庭教育理念和知识,提升家长依法教子、科学育儿能力,营造全社会重视支持家庭教育的浓厚氛围,我们邀请到“家教咨询室365热线”专家组成员——国家二级心理咨询师、成都中医药大学基础医学院心理教研室主任王儒芳,中国心理学会会员、西南民族大学社会学与心理学学院心理健康教育教研室主任韩佩玉,就广大家长关心、关注的“家庭教育与心理健康”话题,进行了探讨与答疑。

“家教咨询室365热线”专家连线——幸福家庭从“心”开始

■ 本报记者 马晓冰

新时代家庭教育学习行动倡议

「家教咨询室365热线」项目组

习近平总书记指出,家风家教是一个家庭最宝贵的财富,是留给子孙后代最好的遗产。家庭是孩子健康成长最重要、最直接的“微系统”,是幸福的原点,也是梦想的起点,更是“人生的第一所学校”。在这所学校里,家长作为孩子的第一任老师,要给孩子讲好“人生第一课”,帮助扣好人生第一粒扣子,启好“第一扇智慧”。

新时代,伴随着现代生活理念、方式和知识的快速变革,家庭教育正从父母单向教育模式向父母与子女双向教育模式转变,但矛盾多多。

新时代,新的技术、观念的出现冲击和改变了当下的家庭结构和家庭生活模式,血缘纽带和亲情关系所维持的家庭存在的本质虽未改变,但困惑不少。

新时代,高品质的家庭教育文化已成为一种时代追求,家庭已经成为最为重要的紧密型的学习共同体,实现多代人的共同进步,但焦虑重重。

值此5月15日全国家庭教育宣传周之际,我们发出如下倡议:

——以家庭教育学习作为涵养精神品行的“磨刀石”。教育的首要问题是“培养什么样的人”,家庭教育的关键是把“做人”作为教育的“第一使命”。教孩子做人,要树立正确的成才观,立意要高,落点要低,要从习惯养成开始;要让孩子逐步认识到一生究竟要为何而活、怎样活才有意义、如何浸润在高尚的理想信念之中。

——以家庭教育学习作为涵养良好家风的“助推器”。好家规造就好家风,好家风构建好家庭。要弘扬向上向善的家庭美德,言传身教,身体力行,耳濡目染;要建设相亲相爱的家庭关系,孝老敬亲,勤俭齐家,遵纪守法;要倡导共建共享的家庭风气,因材施教,以身作则,共同成长。

——以家庭教育学习作为涵养时代风尚的“指向标”。天下之本在国,国之本在家,社会风尚的形成出于家教,成于家风。要让孩子自觉将个人的梦想与时代的要求相结合,要让孩子意识到家庭命运与国家命运息息相关,要让孩子在实现中华民族伟大复兴伟业中实现自身价值。

我们深信,家长好学,就能懂家教,家长懂家教,则孩子幸甚、家庭幸甚、国家幸甚、民族幸甚!

“家教咨询室365热线”志愿者招募启事

亲爱的家庭教育工作者:

如果您是一位具有心理学、教育学专业以及热爱家庭教育工作的伙伴,我们想对您说一声:恭喜您!您有机会加入我们发起的公益项目“家教咨询室365热线”,成为一名公益接线员,一名家庭教育服务志愿者!

“家教咨询室365热线”是正值第二个全国家庭教育宣传周时,

由四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)与新华文轩教育服务事业部(文轩家长学校)联合发起的家庭教育公益项目,我们将面向社会邀请来自教育服务部门、心理咨询机构、社会服务团体、法律援助单位等行业关注家庭教育的爱心人士,参与365天全年无休的咨询服务,帮助解答家庭教育中的困惑,提升家长们依法教子、科学育儿的

能力。

“365热线”是一个电话号码,但又不仅仅是一个电话号码,因为这条“连通时间不算长但天天都在”的热线,或许能够缓解亲子矛盾,能够促进家庭和谐,能够让更多的家长不再为育儿焦虑,也能够让更多的孩子健康快乐成长。这是情怀,也是功德!

虽然“热线”不是新事物,但

“365热线”确实是一种创新,因为要兑现365天的守候承诺,需要一套创新的逻辑,来支撑这项公益事业,逻辑的核心,就是您们,亲爱的家庭教育工作者。

每月,只需您安排1-2个晚上的空余时间,在20:00-21:30这90分钟里,接听电话,给予解答,做好记录,而且,没有统一地点,它家就能参与。在这个过程中,我们会通过

复盘、督导、培训、宣传等多样形式帮助您成长,让您的志愿付出不是默默无闻的,不是悄无声息的,除了可能获得聘书和志愿服务时长证明,还是可见的、可读的、可转化的,如访谈、如发表、如出版……

倘若您已经决定加入我们,可以直接识别下方二维码填写报名信息,倘若您还在犹豫,可以添加我们的川教之声小助手(13540325810)

咨询我们。

赠人玫瑰,手留余香!期待您的加入!

“家教咨询室365热线”项目组

