

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

重视心理能量储备 培养有幸福能力的孩子

开学将至,如何帮助孩子适应新学期?

■本报记者 马晓冰



资料图片

家校共育 营造张弛有度的环境

孩子的教育,除了在学校的学习生活,还与他所处的家庭环境、社会环境密不可分。家庭、学校和社会协同共育的教育生态得到越来越多的重视,如何培育一个具有幸福能力的孩子成为家校社共育的目标。在孩子们最爱的假期,家校之间如何打好“配合”,让孩子玩时尽兴,学时收心?商雪梅指出,家长需要看到孩子所面临的环境压力,给予他们尽可能多的支持,此时,家长仅仅与学校的要求保持表面的一致是远远不够的。”

如何保持“有差异”的一致,既避免家与校各自为政,又能够做到和而不同?商雪梅认为,家长是否怀有一份觉察力格外重要。“面对假期里想要偷懒的孩子,临近开学还没完成作业的孩子,家长切忌一味地批评和指责孩子。正确的做法是体察孩子、理解其心理,顺应孩童天性,以更接近教育本质的方式、方法解决出现的问题。”

举例来说,当孩子被老师批评时,看到家长群内批评的话语,家长或许会感到颜面扫地,此时,商雪梅呈现了两种不同的做法,供家长选择。

第一种,家长秉持“为孩子好”“对孩子负责”的态度,希望强化这一次的教育效果,于是把压力也施加给孩子,或以严厉的话语,或用惩戒的手段,让孩子好好“长记性”。另一种方法则是先安慰犯错的孩子。这采取的是一种看似与老师“唱反调”的方法,比如“看到孩子犯了错或是考试失利,又听老师这么一说,我心里感到好难过、压力很大,甚至感到无地自容。作为一个成年人尚且感受到了这么大的心理压力,可想而知我的孩子面对这一切时该是多么的艰难,他被批评时脑袋里肯定是装满了各种负面的信息,内心也特别拉扯。”沿着这个思路,商雪梅给出了第二种方案:先感同身受,再共同面对。有则改之,无则加勉。

针对不同情况、不同的孩子,方法的适用性也各异。商雪梅指出,学校和家庭是两个教育场所,教师和家长是两个教育者,应该各司其职,才能给孩子营造张弛有度的成长环境。

“如果一根弦绷得太紧容易有断掉的风险,暑假正是孩子们‘松松弦’的好时机。”商雪梅说,家长此时不用提前焦虑,给自己和孩子真正放个假,收拾好“心灵能量”的行囊再出发。

随着暑假逐渐进入尾声,如何让孩子“收心”,状态满满地迎接新学期的挑战,成为家长们格外关心的话题。对此,四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅指出:“从快乐的假期,回归学习生活,孩子的新学期适应并非易事。成人在休假后尚会有难以进入状态的感受,此时家长更应体谅孩子,在家校社共育的环境中,帮助孩子顺利完成向新学期的过渡。”

重在赋能 让孩子感受到阳光

近期,一个内容为“容错率高的家庭有多幸福”话题,引发了网友的共鸣和讨论。淘气的孩子弄坏了电视机,妈妈给出的反应是:“电视坏了,看投影就好了。”爸爸和妈妈商量后还决定一家四口去吃顿烧烤“压压惊”,小朋友也第一时间给出“解决方案”——把零花钱全部拿出来给家里换新的电视机。“东西已经坏了,就不要再去损坏感情了。”

“任何事情都有它的阳面和阴面,选择去看哪一面才是获得积极影响或消极影响的关键。”商雪梅指出,积极阳光的心态是孩子格外宝贵的心理资本,这样的能量能让他更自信地向阳生长。

不过,有的家长总纳闷,家里保孩子衣食无忧,孩子只需要好好上学读书,自己也没有要求孩子拿出多么优异的成绩,孩子哪来的这么多压力和烦恼?商雪梅替孩子们给出了答案:即便父母不做过多的口头要求,孩子们依旧生活在学

校、社会的评价体系之中,竞争的压力并不是孩子们主动选择的,却是他们必须承受的。对家长而言,重视、理解孩子的身心全面发展是第一步,如何帮助孩子做好心理能量的储备,为成长赋能,则是接下来的必修课。

首先是氛围的营造。商雪梅指出,让孩子感受到“阳光”,需要家长关注到与孩子在日常相处、互动中所传达的态度、话语方式以及行为影响。举例来看,当孩子沮丧哭泣时,有的家长会对他说道:“你怎么老是哭呢?哭能解决问题吗?”是的,哭泣确实不能解决棘手的问题,但却是孩子情绪的出口。如果家长只是表现出排斥、厌恶的态度,可能孩子以后不会在爸爸妈妈面前哭了,因为他并不会得到理解,但他反而会陷入更深的自责情绪。

其次,松弛感的营造也很重要。商雪梅谈到,在假期,其实很多孩子是松弛不了的,他们要完成

滋养心灵 重视成长中的韧性

目的是什么呢?学习的目的又是什么呢?”女儿在思考这些问题时也逐渐捋清了思路,她认为,学习的过程应该是去丰富自己、强大本领,以后可以更好地立足,过幸福的生活。

问题似乎迎刃而解,商雪梅告诉女儿:“你看,如果现在面对作业没有完成的事情,你都如临大敌了,将来遇到更大的困难,你要怎么办?”她希望孩子能有更长远的目光和更清晰的目标,“妈妈看到了你是一个对自己很负责的孩子,写不完作业不会代表你变坏了,坚定你的目标,保持对学习的热爱,妈妈相信你一定可以做到。”

商雪梅希望能传递一种乐观的态度给女儿,并且对她提出了比“完成作业”更高的要求:明白自己未来想要什么,然后披荆斩棘去抵达它,不被其他的东西干扰。“很多家长太在乎自己眼前看到的东

西,要复习巩固、预习新知,或是培养自己的兴趣特长,也会有不少家长严格要求孩子不能睡懒觉、不能玩手机。保持一个规律的生活状态是有必要的,但适当的休息、偶尔的“放纵”也不可或缺。商雪梅建议家长多换位思考,是否自己在周末或节假日也想偷偷懒、放松一下身心。“休息并不可耻,甚至和努力一样重要。”商雪梅说,家长需要给孩子更多的松弛感。

相信孩子是做到松弛的必要条件。很多家长严格要求孩子是担心他们不够自律,放松之后就会养成坏习惯,作息紊乱影响状态。商雪梅反问家长:“难道成人休假几天之后再回到工作岗位,原来的工作都不会干了么?这样的事情没有发生在成人身上,也不会发生在孩子身上。因为孩子一旦进入新学期,回到学校的环境里,规则、纪律自然会约束孩子的,不用成人去逼迫,孩子自然能够做得

到。”尤其是孩子身上暴露出的问题,然后把眼前的不好一而再、再而三地放大,看到了一个不好的结果,所以更加恐惧、焦虑、倍感压力,然后急切地向孩子传达不满和愤怒。”商雪梅说。

这会形成一个恶性循环,如心理学家阿德勒所说:“幸运的人,一生都在被童年治愈;不幸的人,一生都在治愈童年。”人生是一段漫长的旅程,在某一阶段的出类拔萃,远没有具备心理的韧性重要。“经得住风浪,克服了困难与挑战,是一个孩子心理能量充沛的表现。”商雪梅提醒家长,面对新学期,除了在生活的点点滴滴中去帮助孩子汇集能量之外,也要帮助孩子找到一个合理的定位和目标,不合理的目标会让孩子无限内耗,越来越丧失自信。保持一个自信阳光、豁达乐观的状态,才是迎接新学期最好的面貌。

的“存货”进行最后一次“清仓”。整个暑假,儿子捡的废品共卖得现金300元,他让我去银行给他新开了一个单独的账户,正式建起了自己的“爱心基金”。他还说一定要专款专用,决不能私自挪用,并要我和妻子监督他。

虽然这个暑假,儿子没有纵情畅玩电脑游戏,也没和同学痛痛快快地滑上一天轮滑,但儿子说,这个暑假他过得很充实、很快乐,因为他正在做一件既美好又有意义的事情。我想,儿子度过的这个“公益暑假”,将是他今后人生中一份宝贵的精神财富。

一早,我进超市买菜,遇到一小男孩,四五岁的样子,瘦瘦的,跟着一老人站在大蒜堆砌成山的一个大筐前。老人一边告诫男孩一边转身说:“站在这里别走啊,奶奶去扯一个袋子。”小男孩听话,站在原地一动不动。这时我在一旁选几块老姜。

老人几步走回到大蒜前,撑开袋子开始选大蒜——剥开最外层干了的皮,瞧瞧蒜瓣是否黑掉或发霉。这时小男孩也动手选蒜,学着奶奶的样子,拿起一颗大蒜剥起来,一边剥一边看。小男孩挺机灵的,说:“奶奶,我也来选大蒜。奶奶您看我选的大蒜好不好?”多和谐的一幕啊!

奶奶忙于选蒜并没有第一时间关注男孩,像是自言自语,又像是接男孩的话:“你小心哟!你剥不好的!”小男孩听了,不满意,但还是奶声奶气地回复:“奶奶,我能剥好,不信你看。奶奶,你说我哪里没有剥好?”这时,奶奶差不多要选完了,掂量掂量口袋里的大蒜,说:“好了,我们走了,不要选了。”小男孩没有得到奶奶的回复,急了,带着焦急又像是哀求的语气说:“奶奶,你看我剥好的。奶奶,我一个都还没剥完……”声音最后有点任性

地、带着点怨气。奶奶已经转身走向另外的蔬菜区了,小男孩看着手中的大蒜,舍不得放下,直到不远处传来奶奶的喊声:“快点过来——”小男孩用力将手中的那颗大蒜扔进了筐中,悻悻地走了。

我看到,小男孩的背影是快步离开的。他怕离奶奶太远,赶紧跟过去了。

成年人是否有过类似的成长经历?当孩子正在学习社会中的某一项准则、要求或技能时,成年人要么忽视、要么干预、要么否定。孩子内心会经历什么呢?轻易地放弃、否定自我,不敢再尝试、对未来灰心……家庭教育特别要重视孩子成长踏出的每一步。

善于发现孩子尚未踏出的第一步。第一次说话、第一次出脚走路、第一次翻身……这些第一次家长是否观察过?在孩子真正完成第一次前,有哪些征兆:反复张嘴出声、拉着东西站立起来、使劲向一边滚……其实,如果家长用心,会发现孩子成长的每一步都有最初的试探,他经历学习的最初阶段,最期待的是家长能够在他没有学会、没有真正踏出第一步的时候被发现,从而在鼓励中学会勇敢踏出那“尚未踏出”的第一步。如果这个过程父母给予积极回应,孩子后来学习其他的技能时会学得更快。

善于肯定孩子成长中敢于尝试的每一步。当孩子经过父母的教导后学会了多项技能时,他们渴望更广泛的学习天地。除了生活自理能力方面的,还有劳动技能方面的尝试,他们期待用“眼、耳、鼻、舌、手”去全方位地认识这个大千世界。比如小男孩在超市这样一个“体验环境”中,他主动参与剥蒜,跟着奶奶学习。其实,每一个孩子都是热爱学习、热爱参与、热爱实践的。

如果奶奶这样做就好了。首先,应该让孩子知道——可以剥蒜,在超市里选购物品应该是放松的、愉悦的;其次,肯定孩子——对事情保持好奇,积极主动地为奶奶选蒜、剥蒜;第三,赞扬孩子——参与剥蒜的方法是孩子通过观察自主学会的,应当表示赞扬;第四,补充这次选蒜的意义——剥开蒜的外衣是为了检查大蒜是否坏了(黑色或发霉的不可以选用)。整个过程,应让孩子在积极体验中参与、在自主学习中获得技能、在赞扬中积淀学习生活经验的成就感。

善于引导孩子走向未知的探索。一切事件都有积极学习的意义,在生活中学习、在实践中学习、在游戏中学习,这是家庭教育引导孩子成长的三种重要途径。父母要为孩子安排众多丰富的、家人一起参与的活动,只要参与就有学习、只要参与就有体验、只要参与就有成长,鼓励孩子参与到这些活动中来。孩子跟随父母在探索中走向未来,获得认知成长与能力提升,从而走向身心的完整。

愿剥蒜的小男孩能一如既往地勇于尝试、努力探索,和父母家人一起走向美好的未来!

肯定成长路上的每一步

■张娟

儿子的“公益暑假”

■ 佟雨航

放暑假前夕,儿子的学校发起了“向贫困山区儿童捐款献爱心”的倡议,儿子是学校里捐款最多的学生,校长在广播里表扬了他。可儿子却一点儿也不高兴不起来,我问他为什么不高兴,他说:“爸爸,有什么值得高兴的呀?我捐的钱都是你给的,又不是我自己挣的。我觉得用家里的钱献爱心,并不能真正代表我自己的爱心。我一定要创建一个自己的‘爱心基金’账户,以后再有一些爱心捐款活动时,就动用我自己的‘爱心基金’……”儿子把“自己”两个字咬得特别重。

可“爱心基金”从哪里来呢?

儿子苦思冥想了一下午,最终决定在暑假里去捡废品卖钱,创建自己的“爱心基金”。儿子说,这个想法源自春节后家里的一次卖废品经历。今年春节过后,家中阳台上堆满了春节期间喝空的饮料瓶、啤酒瓶、易拉罐、牛奶纸箱等废品,一天,小区院子里传来了收废品的吆喝声,我便和儿子一起把堆积在阳台上的废品拿下楼去卖掉,真别小瞧了这些废品,卖了近50元呢!儿子又补充说:“一方面,捡废品的人,钱可以积攒起来捐给需要的人,另一方面,也有助于废物回收,减少资源浪费。”我说:“这倒是个一箭

双雕的好办法,就看你能不能坚持下去。”

我把儿子的暑假计划和妻子一说,一向爱干净的妻子竟然破天荒地答应把阳台腾出来,作为儿子的废品仓库。有了我们俩的理解和支持,儿子捡废品挣“基金”的劲头可大了。

暑假一开始,儿子每天写完当天的作业,就拎着一个大环保袋出门去了,两三个小时就能“满载而归”。一进家门,儿子就直奔阳台,把袋子里的东西——往外掏,矿泉水瓶、废纸片、破纸箱、铁块……然后,他又分门别类地将废品整整齐

齐地摆放在阳台上。儿子对捡废品乐此不疲,连同学叫他去玩游戏或滑轮滑,他也不为所动。在外捡废品不到一周,儿子的小脸就晒黑了,手也变粗糙了,胳膊和肩头还被太阳晒脱了皮,可儿子一声苦也没叫过,更没有过放弃的念头。

为了加快“爱心基金”的积累速度,他又增加到上午、下午各捡一次。小区里的一些邻居听了儿子的计划,纷纷竖起了大拇指,并主动把家里的快递盒、饮料瓶放在单元门口,让儿子去取。

如今,儿子的废品已经“出仓”了几次,眼看就要开学了,儿子把他