家校之间
家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子
【家教周刊】
热线：028-86110109
邮箱：jjzk-2@126.com
教育导报

家校同心，化危为机——

助孩子走出阴霾，向阳生长

■ 本报记者 马晓冰

“每个人都有可能出现心理问题，关键在于我们如何看待和应对它。”北京汇文中学教科研室主任、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说。

身心尚未发育成熟的青少年，比成年人更加容易陷入心理困境之中，家长该如何与孩子一起直面问题、调整状态？在资阳市教育和体育局联合新华文轩家长学校举办的家庭教育公益讲座“教育大家谈”环节，胡迟与四川省乐至中学副校长蔡宗欣，乐至中学优秀班主任、语文教师吴智琴，乐至中学心理教师贺念共同探讨应对方法，从多个角度提出建议。

资料图片

聆听心声，换位思考给出回应

“孩子的脸，六月的天。”刚刚还听见他爽朗的笑声，一转头却看见一张愁云密布的小脸，问他怎么了，却说不出个所以然来。此时，部分家长便失了耐心，批评孩子“莫名其妙”，扫了大家的兴致。事实上，情绪波动大是青春期孩子正常的心理现象，此时，他们大脑的前额叶皮质和右脑半球尚未完全发育，故而会影响积极情绪的生成和理智调节。

“青少年渴望长大又缺乏经验，情绪和自控能力比较差，很容易在学习、家庭中受到刺激，或在与同学的交往中产生矛盾，随之而来的挫败感会让他们情绪低落。”乐至中学优秀班主任、语文教师吴智琴告诫家长，“当发现孩子陷入不良情绪时，家长应做到不忽视、不苛责，克制‘唠叨’的习惯，先接受孩子当下的情绪。交流中，不中途打断孩子的话或一味否定他的想法，当孩子冷静下来后，再站在他的角度提出合理可行的建议。”在她看来，即使有的家长不善言辞，给予孩子有效陪伴也是让孩子敞开心扉的有用举措。

北京汇文中学教科研室主任、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则分享了一个自己孩子上小学四年级时发生的故事。在英语课堂上，老师发现有个学生企图从身后悄悄爬出教室，如此哗众取宠、无视课堂纪律，下课后老师将他带到了办公室，没想到教育无果，只好请来了家长。胡迟正是这个学生的妈妈，她很疑惑孩子为什么想要爬出教室，于是在批评孩子之前，胡迟先询问了孩子原因。令老师没有想到的是，孩子只是想上厕所，但又不想在课上影响其他人，认为自己偷偷爬出去是最好的解决方法。而令胡迟没想到的是，事件发生后，老师、同学们都认为是孩子调皮捣蛋，没有一个人去问他到底为什么要在课堂上爬出教室。

由此可见，成人有时候并不能准确理解孩子的想法，在了解清楚情况之前着急下判断，不仅会让孩子心生委屈、不甘，还会伤害双方的信任关系，让彼此间的距离越拉越远。“家长、老师要能听到、听懂孩子的心声，回应孩子之前，一定要先做足工作，不打无准备之仗。观察孩子的状态、弄清孩子的需求，学会站在孩子的角度思考和看待问题，给予他心理上的安全感。”乐至中学副校长蔡宗欣说。

积极疏导，寻找原因对症下药

“如果我们的心理健康有颜色，很少有人能够一直保持白色，完全的心理健康；也不会有人突然变成黑色，陷入心理疾病的绝对状态，更多的人都处在心理健康的灰色区域。”乐至中学心理教师贺念表示，“每个人或多或少都会遇到一些心理困扰，当孩子出现心理问题的时候，家长没必要惊慌失措，此时应给予孩子足够的支持和爱，帮助孩子形成解决问题的能力，实现自我成长。”

对此，吴智琴表示认同，她建议家长在日常相处中对孩子保持关注，正确认识孩子情绪状态的起伏。“我曾遇到过这样一个孩子，他很在乎自己的成绩，有进取心是好事，但不论成绩好坏，孩子总是不满意。渐渐地，焦虑情绪笼罩了他，他开始经常出现发试卷就哭，或揉搓撕扯试卷的情况。”为了帮助这个孩子，吴智琴找到了他的家长。在沟通中，她发现问题的关键在家长对待孩子的态度。家长总把“孩子学习不努力、欠收拾”挂在嘴边，奚落的话语伴随负面情绪的输出，使老师都很难有机会表明自己的观点，更别提孩子在家是多么压抑了。

“家长看不到孩子的努力，否定孩子的付出，孩子每一次努力得到的成绩却只能换来家长的批评‘怎么这么简单的题也会错？’‘为什么不能再考高一点？’‘你真的在用心学习吗？’……说教和责备击溃了孩子的自信，后来，孩子在办公室大哭了一场，将内心的想法告诉了我们。他觉得自己很累，什么事都做不好，不能让爸爸妈妈满意。”吴智琴一边开导孩子，一边开展了细致的家访，与家长深入沟通。

“这个家庭，上有年老的爷爷奶奶需要照顾，下有一个年幼的妹妹，父母的压力大，对孩子期望很高，忽略了孩子的内心世界。”吴智琴表示，在明白自己对孩子施加的压力、造成的影响后，家长马上做出了改变，他们不再过度责备孩子，还鼓励他多参与家庭事务，认可他的付出与进步。孩子慢慢积累起成就感，找回了自信，脸上的笑容也越来越多。

嘉宾们分享心理危机的应对方法。（马晓冰 摄）

系统思维，家校联手助力成长

“有家长曾问我，怎样找到孩子的心理是哪里出现了问题？在我看来，人通过行为、语言表达出来的东西就像冰山浮出海面的一角，表象的东西容易被看到，但海面下的部分才更庞大、更接近本质。”胡迟以此为例谈道，“每个人都成长在系统中，从最开始的一个小黑点，发展到最后不可收拾的一盘棋，一定是‘成长系统’出了问题，我们需要回过头看孩子是在一个怎样的系统中成长起来的。”

家庭和学校是青少年成长过程中的两个重要场所，家长与老师需要共同为孩子的健康成长提供支持。“用系统的视角来看青少年的发展，要求我们关注孩子所处的年龄阶段，理解和支持孩子的成长。”胡迟指出，“家长与老师增强交流、相互协助，才能更好地了解孩子当下的心理状态、情感、态度和想法。采取积极的教育方式，鼓励孩子合理表达，用尊重与包容为他预留成长的空间。”

青春期的孩子正经历着身心的剧烈变化，他们会因为人际交往经验不足而跟同学发生矛盾；也会因为青春期的萌动和没有正确认知，而产生惭愧心理或早恋行为；或者会因为成绩的下滑感到挫败、压抑，甚至厌学；还会因为太过在意自己在他人眼中的形象而烦躁或自卑……蔡宗欣就自己多年来对学生的观察指出：“这样的孩子通常在学校里表现得内向、胆怯，但也有个别孩子习惯将情绪藏起来，他们在与同学、老师交流时表现得开朗活泼，独处时才愿意释放情绪或者用文字、图画表达自己的心声。这就需要老师和家长细心观察，才能发现孩子的问题。”

学会“求助”是蔡宗欣对家长们提出的要求，他表示：“遮遮掩掩只会让事情变得更糟，对于已经产生心理问题或心理疾病的孩子，家长一定不要有‘病耻感’。出现问题重要的是想办法解决，在冷静下来，反思自己的教育方式后，家长需要主动请专业的心理老师或者专业机构来帮助孩子，要相信科学的力量，相信孩子会越来越好。”

“鉴于对孩子心理问题的关注，学校配备了心理咨询室，也会有专业的心理老师进行指导，定期为孩子进行心理测评。”吴智琴补充道，“班主任也会教孩子们疏导情绪的方法，如果学生感到烦躁、压抑或难过，可以多跟朋友吐槽，也可以跟班主任倾诉，或者去心理咨询室，与心理老师聊聊天。较为严重的情况下，家长与老师一定要及时交流，互通孩子的情况，分析孩子的问题，双管齐下地找方法、做改进。”

对于心理问题比较严重的孩子，则需要及时寻求专业人士的帮助。“我曾遇到过这样一个孩子，他在校时，长期情绪低落，经常会无缘无故地哭泣，学习时也很难专注，成绩下滑很厉害。而在家中，家长也发现他畏光、寡言，做作业时常走神，时而情绪崩溃。学校心理老师对孩子进行了评估，建议家长带孩子就医。”贺念分享道，“好在家长足够重视，孩子在经过3个多月的系统治疗后，有了明显好转。回校后，家长也继续与老师保持密切联系，及时了解孩子的情况，发现问题及时疏导。就这样，孩子终于解决了心理问题，变得开朗起来。”

读懂掌心茧

■ 刘云利

女儿上初中了，进入青春期以后，萌生了逆反心理，对父母的说教开始不以为然，特别是对其母亲所谓的“唠叨”更是不耐其烦。我开始意识到，过往那种命令式的教育方式必须要改变了，孩子长大了，她开始有了自己的判断，不再是“唯令是从”的孩童了。

比如，现在因营养过剩而肥胖的孩子不少，体育达标成为一个令人头疼的难题，我女儿便是这“困难户”之一。每次体育测试成绩出来，妻子就责备她：“你看看这成绩，跑个步有这么难吗？”面对妻子的训斥，女儿有些不耐烦：“你们就知道教训我，我还没到发力的时候，到时候会给你们惊喜的。”可是，女儿的话并没有兑现，她的体育成绩还是一如既往的差，眼看中考体育测试仅剩下不到一年时间了，我们都有些着急。

经过沟通和观察，我发现女儿的想法很简单，她甚至认为现在还为时尚早，到时候只要咬咬牙、冲冲刺，分数就上去了。殊不知，体能可不是一朝一夕、临时抱佛脚就能练出来的，哪个世界冠军的奖牌不是十几年如一日地用汗水和心血换来的？这些道理，只有她真正的悟透才能转化为行动。

今年国庆长假，我和女儿一起回到农村的老家。金秋十月正是果蔬收获的季节，女儿和我帮着父亲刨地瓜。父亲和我在前面用撅头刨，女儿在后面跟着捡和挖。起初，她干得很起劲，看着一块块淡红色的地瓜直呼过瘾，但兴奋点过后就有些疲倦了，稍显耐力不足，逐渐落在我们后面。

我也有些累，但每当我想停下来歇息的时候，瞅瞅前面干劲十足的父亲，只好咬牙紧跟，因为我也是个父亲，不能让女儿看出我的软弱。

经过一上午的辛勤劳作，地瓜全部收仓。女儿累得喘着粗气，瘫坐在地上。我干活的时候还没什么感觉，但在洗手时发现掌心有3个水疱，一搓，手疼痛不已，我知道这是多年没干农活的结果。这时，我突然意识到，对女儿来说这或许是一次难能可贵的生活教育。

我把女儿叫到身边，让她看看我掌心的水泡，她摩挲着水疱，心疼地问我疼不疼。我趁机问她：“爷爷一直在我们前面，你去看看爷爷的手心有没有水疱？”她跑过去摊开爷爷的手，惊讶地看到一双粗糙皴裂、布满老茧的手。

女儿把我们父子的手放在一起比较，相比之下，我手心的水疱那么不值一提。我问女儿：“你知道爷爷的手掌为什么没有水疱吗？”她疑惑地摇摇头。我告诉她：“爷爷的手早已磨出了茧子，茧是岁月的积淀、是勤劳的象征、也是坚毅的印记，我手心的水疱仅仅是茧的起步。”听了我的话，女儿若有所思。

我继续说道：“体育锻炼就如同生茧，一时兴起仅仅是个水疱，只有长此以往，坚毅持久才能淬炼成茧。要想获得高分，就必须坚持不懈地进行训练，逐渐提高技巧和实力。”回城以后，女儿主动要求，放学后与同学一起加练，日积月累，风雨无阻，自然跑步成绩也稳步提升。

未承想，一趟回乡之旅，女儿细观爷爷掌心的茧，领悟了岁月积淀之理。或许，深切的教育寓于生活之中更能潜移默化，直抵心灵，春风化雨，润物无声。

做孩子心灵的朋友

■ 黄杰

“阿姨，欣欣妈妈，欣欣阿姨！”星期六的早晨，我去给女儿买包子回来，快走到家的时候，突然听到一个男孩急切地呼唤，还有一阵急匆匆的脚步声。

这里是一个热闹的菜市场，喊“阿姨”的太多了，但我对“欣欣”这两个字还是很敏感的，他一定是在喊我，情急之中竟然喊我“欣欣阿姨”。

我赶紧回头，喊我的是过去我婆婆租住的大杂院里的小邻居——聪聪。我连忙说：“你好，聪聪，阿姨刚刚没有听到，对不起，你吃点包子吧。”

“我不吃了，我在前面刚刚吃过，我准备回家，就看到了您。”聪聪是女儿小时候的玩伴，比女儿小两岁，以前经常来我家听我讲故事，现在刚上小学，和女儿在同一所学校。虽然他父母就在附近卖菜，我也经常见到这个孩子，但匆忙中总是点头微笑，没有更多的交流。今天，这个男孩匆忙地喊住我，是有什么事吗？

我微笑着问他：“聪聪，你喊阿姨有什么事情吗？”

“什么事也没有，看到您了，就喊您了。阿姨，我那天下课时，在操场上看到欣欣姐姐了。欣欣姐姐是不是在三楼？我们教室在一楼，我们老师姓王。”这孩子说出的话没有任何明确的主题，看来真的只是看到了我，想和我说说话、交流交流。

我微笑着站在路口，耐心地听他说话。他说：“阿姨，您看树上的树叶都要落了，风一吹哗啦啦的。我们学校也有很多落叶，天天做值日都得扫干净。”

“哦，是吗？要不，你到我家去玩一会儿吧。”既然男孩找我谈话，那我也得像和大人谈话一样对待他。

“我不去了，阿姨，我认识你们楼上的嘟嘟，她家在三楼，我上次去她家看动画片《葫芦娃》了。我妈妈一会儿就回去了，她不让我乱跑。”和聪聪的谈话，流水账一样的内容，但我一直耐心地听着。我看着男孩的眼睛，不时地用“是吗？”“阿姨也看过呢！”“真好！”等来回应他，这样我们看起来更平等，也更像谈话的样子。

站在路口，男孩兴奋地说着，我微笑地听着，似乎在说一件十分有趣的事情，其实那只不过是想到哪儿说到哪儿的流水账。邻居路过时，奇怪地看我一眼，肯定以为这个男孩和我的话题很精彩。说得差不多了，聪聪开始迈步往后走，后面的路口就是他的家。我忍不住笑着逗他：“聪聪，你去过我们楼上的嘟嘟家，那你认识王欣吗？”

他往前走了一步，又站住，笑着对我说：“认识呀，王欣不就是您的孩子吗？”男孩笑着跑开了，就像鸟儿唱完了歌，无忧无虑、欢快地飞走了，我也笑着回到家。

这让我想起我的欣欣。她和我一起走在路上时，也总是有那么多的奇思妙想。如果那天阳光灿烂，她会说：“妈妈，您看天空笑得多好看。”要是阴天，她会说：“妈妈，您看天空没有化好妆。”这几天，秋风扫落叶，望着落下的黄叶，女儿高兴地说：“妈妈，这真像一千只蝴蝶在飞呢，我知道为什么有一种蝴蝶叫枯叶蝶了。”每当这个时候，我总会耐心地听她说话，并且尽可能跟上她的思路和她交流，即使十分匆忙地赶着上班，也至少微笑着回应她：“就是。”

在我们成人的世界里，有太多的压力和无奈，孩子那个童真的世界，我们已经没法涉足了，但孩子天使一样的小手总会在不经意间指引着我们蒙尘的视线，让我们偶尔也看到童年天空上纯粹的蔚蓝。那么，请让我们暂时忘掉压力和烦恼，在一片纯净的天空下呼吸吧。不要自以为是地对孩子的指引不屑一顾，更不要因为我们自己看不到或感受不到，就对孩子大声呵斥。

让我们在无微不至照顾孩子身体的同时，也照顾好孩子的心。也许很多时候，孩子需要的并不是多么昂贵的玩具，多么漂亮的衣服，他们需要的只是大人能够抽空，平等地和他们说说话，耐心地听他们讲述自己看到的世界。