

名师访谈录

管理好情绪 做自己的主人

——访首都师范大学教育学院副教授、首都师范大学家庭教育研究中心副主任李文道

中国妇女报全媒体记者 富东燕

近年来,青少年因情绪失控而导致的各种恶性事件不时发生,如何让孩子学会管理自己的情绪成为摆在家长面前的一门新课程。中国妇女报全媒体记者就此采访了首都师范大学教育学院副教授、家庭教育研究中心副主任李文道,他表示,情绪是人的一种本能,家长要帮助孩子正确地表达情绪、识别情绪和调控情绪,让他们真正成为自己的主人。



识到了也不知道应该如何去培养。李文道表示,引导孩子学会认识情绪、控制情绪其实是一件非常重要的事情,学会了控制情绪就可以真正成为自己的主人,并一生受益。

“男孩有泪不轻弹”是错误的引导

做自己情绪的主人主要包括哪几个方面?李文道介绍,情绪主要分三方面:情绪的表达,情绪的识别,情绪的调控。
“我国的孩子在情绪的表达上,普遍做得不够好,这跟一些传统的教育观念有关。”李文道表示,很多人认为,情绪不是一个正面的词汇,有个说法叫“喜怒不形于色”,说的就是不鼓励情绪的表达。特别是在教育孩子的时候,家长经常会说“男孩有泪不轻弹”“哭是不能解决问题的”等等,“这些是不正确的教育方法,是压抑孩子消极情绪的做法,很容易让孩子的消极情绪不断累积。正确的做法是,不管是消极情绪还是积极情绪,都应该让它们尽可能地表达出来。”
对于情绪的识别,李文道说,是指一个人

能够觉察到、识别出别人所发出来的各种情绪、情感的信号,比如说通过别人的表情、语气语调、肢体语言等,去感受到别人的情绪,也就是说通过察言观色来理解他人的情感。

“最重要的,也是我们做得最不好的,就是情绪的调控。主要是当有情绪、特别是有消极情绪时,要能够调节和控制,避免消极情绪所引发的恶性后果。”

李文道说,情绪作为人的一种长期发展的本能,无所谓好与坏。情绪本身是没有问题的,而如何表达和调控情绪才是有问题的。比如遇到别人的侵犯,我们会愤怒,这就是人的本能,关键是我们应该怎样去以合理的方式表达愤怒。“现在很多父母因为不了解有关情绪的知识,干脆就采取比较简单的办法,那就是压抑。父母的做法会极大地影响孩子,孩子被一次次压抑后,也会按照这种办法主动压抑自己的消极情绪。压抑的结果就是让孩子的消极情绪最终像洪水一样,没有分寸地爆发出来。”李文道表示,“但如果孩子的情绪能够得到及时、正确地疏导,以合理的方式宣泄出来,那么,消极情绪在日常生活中自然会化解。”

找到适合自己减压的方法是关键

当下,青少年情绪失控方面的案例并不少见,帮助孩子做好情绪管理对家长来说责无旁贷。李文道认为,家长首先要意识到情绪对心理健康和身体健康的重要性,并认识到情绪本身并无好坏之分。同时,要以身作则,控制好自己情绪,找到适合自己情绪表达的方式。

李文道一直认为,从小鼓励孩子勇敢地表达情绪,但是,“我们的家长往往在这方面表现得不够好。”他举例说,比如孩子放学回到家不高兴,说老师冤枉他了,这时候一般家长的做法不是为孩子辩护,而会替老师辩护,这就是拒绝孩子情绪表达的一个现象,下

次再遇到类似的事情,孩子就不会跟家长说了。

“这时候,这个孩子最需要的是别人的在意、认可和理解。家长应该做的是,给孩子一个亲密的拥抱,用理解的态度去倾听、问问孩子自己的想法等。要表现出对孩子坦诚表达消极情绪的认可和接纳。”他分析,通过家长的正确做法,孩子的情绪会逐渐消解,同时,对于亲密的亲子关系的建立也非常有益,孩子以后还会主动向父母诉说、求助。“这样就形成了良性循环,不至于让孩子的消极情绪淤积。”

在了解自己的同时,了解别人的情绪也同样重要。李文道表示,日常生活中,家长也要有意识地让孩子识别和理解别人的情绪,察言观色、感同身受,让孩子明白不管是自己还是别人,有正面或负面的情绪都是很正常的。

“而最重要的是,教会孩子调控情绪的能力和方式。”李文道提到,调节情绪的方式有很多,比如说冥想、深呼吸、运动、听音乐等等,其实不管是成人还是孩子,都应该找到一两个适合自己减压的方式。“没有任何一种方式会对所有的孩子都有效,所以,家长要帮助孩子通过尝试,找到对自己有作用的方式。”

对于容易出现问题的青春期阶段,李文道特别提示,处于青春期的孩子,一方面学业压力普遍较大,生活比较单调,另一方面在生理上,更容易出现消极情绪,且爆发力较大。所以,他建议,家长在这时候更需要多注意,对于孩子的消极情绪,不要简单地采取说教或拒绝的方式,更多的要去倾听和理解;同时,要想办法让孩子在生活中增加一些能够激发他积极情绪的元素,比如一起去做一些开心的事情,让他感觉到生活的美好和色彩。

“父母在主观上要有认识情绪的意愿和意识,在此前提下,才有可能帮助孩子。”李文道强调说。

教育观

冯永平

孩子的想象力很可贵,可贵在孩子未经世事的熏染,他们的想象常如天马行空,自由驰骋,且澄碧无瑕。鲁迅先生在他的《且介亭杂文》中谈到:“孩子是可以敬服的,他常常想到星月以上的境界,想到地面下的情形,想到花卉的用处,想到昆虫的语言,他想飞上天空,他想潜入蚁穴……”人们都认可每个孩子都是小小的想象家,父母也因此对孩子的未来充满了期望。

没有父母会刻意限制孩子想象力的发展,却有很多人因不懂怎样为孩子助力,无意中影响和破坏了孩子想象力的发展进程。有个孩子写了一篇关于《乡村》的作文。其遣词造句能力和在文中呈现出来的情感、意境,远超同龄正在看图写话阶段的孩子。如描写一条村道是“一路逶迤伸向夕阳脚下”;描写春寒料峭时节的早树是“刚抽出的嫩芽颤巍巍地抽出丝来,抵御着未褪尽的寒意”;描写不知名的花丛情状是“绽放在外,绘制在心里”。但是孩子的妈妈看不懂,要求孩子“说人话”,而且“必须这样写”:“村道弯弯曲曲地伸向远方”“小小的嫩芽在寒风中开放”。孩子只有这样写,才能通过妈妈的检查。

想象力是人类创造的源泉。18世纪法国启蒙思想家、哲学家狄德罗说:“想象,这是一种特质。没有它,一个人既不能成为诗人,也不能成为哲学家,有思想的人、一个有理性的生物、一个真正的人。”

儿童想象的翅膀很脆弱,需要悉心呵护;想象力会随着年龄的增长而递减。而且,想让孩子充分发挥想象力也不容易:他们要始终对新鲜事物葆有兴趣;要善于观察,积累生活经验;要能及时地把自己捕捉到的景象、掌握的知识进行思维加工创造。

想象力丰富的孩子能从一棵树想到一片茂密的森林,再想到鸟飞兽藏、环境保护。当年,有多少人看到苹果从树上掉落地上,周而复始熟视无睹,但牛顿联想到了万有引力;千百年来,人们经常看到壶水沸腾,只有瓦特看到了其中的蒸汽推动壶盖,想到了推力,进而发明了蒸汽机……

诚如上述描写《乡村》作文的孩子,他能根据自己头脑中储存的表象、经验和知识组合文章词语,再把眼睛看到的同类或不同类的事物组合成新的形象写下来,给人一种词语优美又自由洒脱的意象美、想象美,这对小学低年级阶段孩子来说是难能可贵的,非常值得夸奖。

父母都希望孩子将来成为创新型人才,社会的发展也十分需要很多具有创新思维的人才,但很多父母却对超越眼前知识之外的东西认识不足,故步自封而不自知,且在价值取向上急功近利,习惯于认同固有的条条框框。考试分数、成绩排名固然重要,但小心呵护孩子的想象力和好奇心,比知识重要,比学习成绩更重要。

作为家长,要多了解孩子的发展特点,放开手脚,让孩子做生活的主人。在保证其人身安全的情况下,让孩子勇于尝试,大胆体验,用开放、自由、美好的思想去涂抹自己瑰丽的未来。

(作者系浙江省妇女干部学校《家庭教育》杂志副编审)

父母,请小心呵护孩子的想象力

家长课堂

如何拿捏好爱与管教的分寸?

编者按

孩子在成长过程中需要奖励,也需要惩戒,它们是家长手中的一对法宝。惩罚真能让孩子知道害怕、后悔,真正产生敬畏之心,这实际上是对孩子的一种保护。一个爱孩子的家长务必告诉孩子哪些是错误的,一旦孩子犯了错,家长就要行使惩罚权。
没有惩戒的教育,是不完整的教育。但是,惩罚不等于体罚,如何在家庭教育中把握好惩戒的尺度,达到预期的效果,促进孩子的健康成长,需要家长的智慧。



陈若葵

一段时间以来,快乐教育、宽松教育、赏识教育、激励教育等理念备受推崇,面对孩子的调皮、淘气、闯祸、无视规则,老师不敢管,家长或管教过度、或睁一只眼闭一只眼。
在目前的教育环境中,无论是学校还是家庭,惩戒教育的缺失都是一个普遍存在的问题。
前不久,教育部对外发布了《中小学教师实施教育惩戒规则(征求意见稿)》,提出教育惩戒是教师履行教育教学职责的必要手段和法定职权,赋予了教师合理合法惩戒学生的权力。其实,相对于教师,家长更需要对孩子的某些行为采取必要的惩罚措施,让孩子懂得、记住一些规则,使其待人接物、言谈举止能够遵守一定的规矩和社会的公序良俗。

惩戒,是为了让孩子记住底线

由于年龄、知识、阅历等多方面因素的限制,孩子不懂得、不理解某些道理、规矩,而自控力差又往往让他们管不住自己,很容易在不知不觉中做错事,甚至闯祸,如果家长不及时批评、教育,采取必要的惩罚措施,孩子就很难明白什么是行为的准则和底线,长此以往,会变得胆大妄为、无法无天。湖北省曾针对少年犯做过一项调查,结果表明,44%的少年犯来自溺爱型家庭,只有4%的少年犯来自民主型家庭。心理学研究也表明,溺爱与犯罪的相关性最高。

据媒体报道,安徽省合肥市的一个“熊孩子”,从28层高楼扔下15个啤酒瓶子,幸运的是并没有造成人员伤亡,但他的行为令所有人惊恐万分,其家长后怕不已,对其进行了严厉的体罚,并在小区群里郑重向邻居们道歉,再三声明以后一定会严加管教自己的子女。邻

居们不约而同地支持家长对孩子的惩罚行为。
我们还经常看到一些孩子,喜欢“以身涉险”,比如在大街上乱跑,喜欢玩儿火、爬电线杆,擅自去不安全的水域游泳。对于这样的行为,讲道理就显得太轻描淡写了,惩罚是必须的,而且应该是让孩子能够记一辈子的惩罚,因为极度危险的事情每做一次,都可能引发不可逆转、甚至是不可挽回的后果,后悔莫及。

因此,必要时借助惩罚手段管教孩子,让他们改正错误,是父母的责任。复旦大学钱文忠教授说,“光靠鼓励是不能完成教育的,教育里面一定有痛苦的成分。”

惩戒为他们的行为划了一条“红线”,敲响警钟,帮助他们悬崖勒马,正如中国人民公安大学教授李玫瑾所说:“人在成长过程中需要培养的东西,除了爱还要有敬畏。如果孩子违法了,惩罚实际上是一种保护,让他知道怕,知道后悔,以后再也不敢了,真正产生敬畏之心才是保护他。”同时,惩戒本身也让孩子学习控制自己的欲望,经历了一次小小的“挫折”,有助于培养其良好的耐挫心理和自制力。

家长该如何惩戒孩子

中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长孙云晓认为:“没有惩戒的教育,是不完整的教育。”但是,如何在家庭教育中把握好惩戒的尺度,达到预期的效果,促进孩子的健康成长,需要家长的智慧。

设立行为底线 学会承担责任:“不以规矩,无以成方圆”。孩子每天玩手机多长时间,在未经过父母允许的情况下不能动用家里的现金或刷父母的银行卡,借别人的物品必须按时归还,青春期的孩子外出晚上9点前必须回家;在户外或公园避免随意践踏草

坪、采摘鲜花,不能随意伤害小动物;走路骑车红灯停绿灯行;疫情期间进入公共场所要戴口罩……在孩子的成长过程中,这些家庭的规矩、人与人交往的基本准则、社会的公序良俗、法律法规等等都要遵守,这是行为底线,否则孩子日后走入社会难免会碰壁。

立规矩应针对孩子的年龄,便于其理解和接受,还需要事先跟孩子讲好,让他心知肚明,这是尊重孩子的知情权。而惩罚其不良行为为给予,能让他明白行为和后果的关系,学会承担责任,则有利于他学习自我约束。

中国青少年研究中心的洪明博士认为:“立规矩一定要做到早、细、明、严。细是细节,要考虑周到,提前告知违反规矩有什么后果;明是明确、公开;严是严格,孩子有超越底线的行为,相应的惩戒措施就要跟上,说到做到,严格执行。”

“量刑”要适度:惩罚孩子的不良行为,既不能痛骂一顿、暴打一顿,也不能轻描淡写说两句,“雨过地皮湿”。前者容易引起孩子的对抗情绪,刺伤孩子的自尊心,后者难以使孩子引以为戒,只有掌握好“火候”,才能使惩戒发挥应有的作用,引导孩子的行为良性转化。因此,家长应以达到目的为原则,采取相应的方式,比如没收手机、闭门思过、限制他的某些行为、让他用自己的零花钱去赔偿造成的损失、暂时剥夺他的某些权力等等。

惩罚是手段,惩罚之后父母应晓之以理,这是不可或缺的步骤。

家长要管住自己的情绪:对孩子实行教育惩戒,家长首先要管好自己的情绪。否则,一旦情绪失控,有可能由严格变为严厉,甚至将教育惩罚等同于打骂,陷入暴力管教,给孩子带来恐惧和震撼,有可能导致孩子产生消

极态度和行为,难以达到惩戒的目的,亲子关系也可能受伤。

因此,家长在惩戒孩子之前,需要想明白,教育惩戒的目的是纠正孩子的错误和违规行为,引导孩子向好,而非为了惩罚而惩罚,发泄自己心中的愤怒,或用简单的惩罚让孩子付出代价。优秀的惩戒方式是“温暖而严格”,即家长的语气要坚定,执行要到位,但态度要平和。爱孩子的家长一定要告诉孩子哪些是错误的,一旦孩子犯了错,家长就要行使惩罚权,有具体的惩罚措施。但是,惩罚不等于体罚。

如果家长不得不体罚孩子,也要以不损伤孩子的身体为前提,“打”是最后的底牌。

把孩子变成自己的“队友”:如果父母能让孩子意识到自己的错误,认同爸妈的做法,并发自内心的愿意改正错误,他很可能成为父母的合作者,自觉自愿地接受惩罚。比如,10岁的孩子因为私自骑共享单车上路,虽然当时没有发生危险,但惩罚是必须的,家长可以严肃地告诉孩子“你做错了”、错在那里,对他重申“家规”,让他学习《中华人民共和国道路交通安全法》,使之意识到自己的问题和可能出现的可怕后果,由他自行选择被惩罚的方式。因为孩子与父母达成了一致,在接受惩戒时,实际上是孩子自己管理自己。

相关链接

惩罚孩子的八个原则

美国儿童心理学家、家庭问题顾问詹姆斯·杜布森博士,积40年来的研究成果和实践经验,倡导对孩子的体罚必须在爱与管教的平衡间进行,他提出了八个原则值得中国父母借鉴。

- 第一,要在私下场合;
- 第二,要有年龄限制,不宜对18个月之前和10岁之后的孩子体罚;
- 第三,体罚前应先说清道理和规则;
- 第四,家长要冷静,尤其不能在怒气之中;
- 第五,理由要对,只有在孩子明知故犯、公然向父母挑战时才施行体罚;
- 第六,不要直接用手,用一个小竹板,打一下脂肪比较厚的屁股,不会造成太大的伤害,还能达到管教的效果;
- 第七,体罚之后要有和解、接纳、教导和甜蜜的拥抱;
- 第八,把握好爱与管教中建立平衡这一原则。

信息资讯

“儿童友好 环境友好”全国少年儿童生态文明教育计划发布

“儿童友好 环境友好”全国少年儿童生态文明教育计划(以下简称“双好”计划)发布仪式近日在湖南省长沙市举行。

发起“双好”计划,旨在倡导与践行“儿童友好 环境友好”理念,充分发挥校外教育独特育人功能,通过体验、研学、科考等儿童喜闻乐见的形式激发儿童对青山绿水的热爱和对生态环境的责任感。
“双好”计划的落实与推进将从以下三个方面着手:一是倡树理念,加强少年儿童生态文明教育宣传;二是引领实践,推动少年儿童生态文明教育落地;三是搭建平台,促进少年儿童生态文明教育研讨交流。

据悉,自2009年起,在生态环境部宣传教育中心的支持和指导下,中国儿童中心发起并推动“全国少年儿童生态文明教育项目”,经过多年的实践探索,以儿童参与为特色的教育模式初步形成。

(小尘)