

培养复原力,给孩子的一笔人生财富

■ 陈若葵

一辈子顺风顺水是父母期盼孩子拥有的理想生活状态,然而,人生不如意十之八九。从幼年到晚年,每个人都可能遭遇数不清的挫折、坎坷和磨难,小到一次考试失误、被老师批评、被上司冤枉,大到家庭变故、失业破产、毁灭性的灾难以及不可抗拒的遭遇等,我们无法也不可能为孩子铺平一生的道路。当他们面对如此境遇,其态度和行为是积极的还是消极的,取决于他们的心理素质,即复原力是否强大。正因如此,复原力也愈加成为家长关注的教育话题。

复原力对孩子成长的影响

复原力,即心理弹性、心理韧性,指个体面对逆境、失败、创伤、悲剧、威胁、重大压力或其他不利因素,以及某些无法抗拒的灾难时,能够较快适应、重新振作起来的能力。复原力强的孩子,承受负面情绪的能力更强,他们思维方式积极,能直面困难和挫折,也更愿意主动迎接挑战,通过实际行动改善现状。相反,复原力差的孩子则容易丧失希望,一蹶不振,甚至精神崩溃,其人生发展也会受限。

研究发现,内在保护因子和外在保护因子决定了一个人的复原力。前者指个体自身所具备的某些特质,能调节或缓和危机带来的影响,比如,遗传因素中的性格特点、乐观程度、积极性倾向、行动力等。后者指个体所处的环境具有能够促进个体成功调适,并改善危机带来影响的因子。对儿童青少年而言,包括温暖的亲子关系,家庭的支持性与凝聚力,如给予孩子稳定的、持续的爱与支持,或者即便父母离异,家庭中祖父母也能为孩子提供温暖有爱、稳定的生活等;家庭以外的人际关系,如在学校成功或快乐的积极体验,与老师同学的良好关系;另外,还有社会支持、社区的资源和支持等。这些都将促进孩子复原力的发展。

将复原力养成融于日常

英国首相丘吉尔曾说:“悲观者在每个机会中都看到困难,乐观者则在每个困难中都看到机会。”毫无疑问,复原力强的孩子更能在充满未知与挑战的人生道路上走得更远。然而,近年来不断有新闻报道学生轻生事件,令人触目惊心。那么,在家庭教育中,我们该如何培养孩子的复原力?

良好的亲子关系让孩子心理更有弹性
不同年龄段的孩子们面临来自学

业、家庭、人际关系等多方面的压力,容易产生伤心、失望、生气等不良情绪。面对这种状况,有安全感的孩子,心理弹性会更强,更容易从中“复原”。研究发现,安全感最初来源于孩子至少与一位家人保持长久的、安全的、积极的依恋关系。因此,父母中至少有一人要和孩子有足够的日常互动,对孩子的各种情绪和行为作出积极的回应,让他感到自己并不孤单,相信自己一直是被关注、被爱、被支持的。这种亲密的关系可以增强孩子内心的韧性。培养复原力的唯一定法、对孩子最有效的帮助,就是建立良好的亲子关系。

接纳负面情绪、恰当排解

当孩子倾吐心中的郁闷时,父母要能陪伴在孩子身边,静静地听他把内心的不快表达甚至宣泄出来,接纳、尊重、理解孩子的负面情绪,与之共情,积极回应他:“爸爸妈妈知道你很委屈、很气愤,你是无辜的,如果你想哭,就痛快地哭出来吧!”引导孩子把心中的不良情绪充分释放出来,等他内心平静下来,再一起商讨应对策略。

教孩子用正确的方式排解情绪,告诉孩子,遇到不顺心的事,和家人聊聊,找好朋友说说,如果实在不愿意讲出来,就做些让自己放松的事,比如,跑步、打球、跳舞、唱歌、听音乐,把自己当时的感受写下来,想一些开心的事,也可以捶捶枕头、摔发泄球……让孩子明白,每个人都会有不如意的时候,爸爸妈妈希望他能在第一时间上不伤害自己和他人的方式,给自己的负面情绪找个出口,释放压力,放松身心。如果孩子每一次表达情绪都能得到父母的接

纳、理解和支持,就容易学会正确处理好自己的情绪,管理好自己的行为,并从中不良情绪中“复原”。

以成长型思维面对错误和失败

孩子在同伴交往中遇到困难,在学习上遇到挫折,或者做错了事情,一些家长恨铁不成钢,冷嘲热讽,怀疑打压甚至全盘否定,给孩子贴上“懒”“笨”“胆小”“内向”“不是学习的料”等标签,这种做法忽略了孩子的行为、感受、想法,同时主观地给予孩子一种持久性、固定性的评价,让孩子看不到希望,进而从根本上否定自己,成长的潜能被限制了。

提升孩子的复原力,需要帮孩子建立成长型思维,把眼前的困难看成是暂时的,只要积极调整就会有改观。比如,孩子数学成绩差,父母可以说:“你只是没有理解这部分内容,这并不代表你永远学不好数学。我们可以花一些时间补习相关基础知识,摸索出适合自己的学习方法,过段时间,你肯定会有明显的进步。”又如,孩子做某件事受挫,父母可以告诉他,“你只是还不知道怎么做、不擅长做,做多了就好了”“你总是很努力地学很多东西,只是,这些内容你现在还没掌握”……

这是一种积极的解释方式,更在乎孩子努力的过程,看重其学习和发展,能给孩子鼓励与情感上的支持,让孩子相信有问题并不可怕,正确地看待失败,相信自己的能力可以通过努力而提高。父母包容的态度和发展的眼光,能使孩子在面对挫折时很快调整好心态,更有勇气和信心跨越眼前的障碍,获得成长,从而养成成长型心智。

亲力亲为让孩子善思、自信

如果一个人对自己的能力有信心,对生活有一种掌控感,他就容易走出困境。这就需要家长尽早放手,让孩子从小学会自己的事情自己做,平时多给他独立做事、思考、做决定、解决问题的机会,适当让孩子吃点苦、受点委屈、承担后果。同时,引导孩子学习接受改变,尤其是对那些无法挽回的事情,不惧怕重来,将每个危机都视为挑战自己潜能、激励自己学习的机会,重新规划目标,并身体力行,那么孩子的潜能就可能被激发出来,感受到自己的力量,孩子自然会建立起稳固的自信,内心真正强大起来。

换个视角看自己、看困境,尽量往好处想,也是建构复原力的重要一环。当孩子将焦点从自己的不完美和困难上移开,聚焦自己的长处和困难中蕴含的有利因素,习惯于“找好处”,他就会有了解决难题的动力。因此,家长首先不把孩子遇到的大大小小的危机看成无法逾越的鸿沟,而是认真分析当下棘手的事件,和孩子一起找出能够带来转机的因素,乐观地展望未来,期待好事发生。父母乐观的心境和积极的尝试,有助于孩子找到解决当下难题的突破口,逐渐从逆境中跋涉出来。

复原力决定了一个人在遇到挫折和打击时的恢复能力和恢复速度,是孩子长大后面对社会竞争的软实力。巴顿将军说:“衡量一个人成功的标志,不是看他登到顶峰的高度,而是看他跌到低谷的反弹力。”培养孩子的复原力,是为人父母的远见,也是给孩子的一笔宝贵人生财富。

良好的亲子关系有利于培养孩子的复原力。

调查发现,中小學生最不满意父母的十二种行为中,“限制我交朋友”占21%,排在第四位。特别是对中学生而言,“限制我交朋友”是他们对父母的三大不满之一。

■ 孙云晓

一个小学六年级的孩子曾经这样对我说:“我妈妈常常告诫我不要与成绩差的同学来往。我曾经求过妈妈,让我和很要好的朋友晓雨一起玩,虽然她的成绩不好,但她还是很努力的。可妈妈就是不同意。有时晓雨来我家,妈妈就会不声不响地拉下脸来,让我们都很害怕。现在她再也不来我家玩了。平时,我们经常偷偷一起玩,但总是提心吊胆,久而久之,我们都很压抑。现在我们的友谊已经淡了,我很难受,有点儿恨妈妈,因为这是妈妈引起的!”

中国青少年研究中心调查显示:72%的城市(中小學生独生子女)父母表示,希望孩子有好朋友;同时,75%的父母说,自己对孩子交朋友有严格的要求;81%的父母说,希望孩子和学习好的同学交朋友。

这些数据反映了父母对孩子交往的限制。对父母的做法,孩子们大多不太认同。他们认为交什么样的朋友自己能够判断,分数不应该是交友的唯一标准。

父母可以设身处地想一想,自己在交朋友时,也未必以学习成绩或工作技艺为标准。俗话说得好,物以类聚,人以群分。也就是说,交朋友讲究投缘和脾气。交朋友还是满足心理需求和完善人格的一种方法。有的人性格优柔寡断,可能希望和果断的人交朋友;有的人不善学习,可能希望让学习好的人带动自己。情趣相投、性格互补是交友成功的重要因素,以功利为目的交往反而不会持久。

对孩子来说,交往是一种重要的精神需求。儿童的成长过程,其实就是一个学习过程,而这种学习是在与其他人尤其是与同龄伙伴的交往过程中实现的。可有些父母限制孩子交朋友的自由,认为孩子交的某个朋友不好,或是认为孩子要交自己看中的朋友,要交对孩子学习成长有帮助的朋友,因而干预孩子的交友活动。

中国青少年研究中心调查发现:中小學生最不满意父母的十二种行为中,“限制我交朋友”占21%,排在第四位。特别是对中学生而言,“限制我交朋友”是他们对父母的三大不满之一。

我建议父母不要以学习好坏作为孩子交友的唯一标准,也不要戴着有色眼镜来看待犯过错的孩子。只要孩子有进取心,并且知错能改,自己的孩子都可以和他交往。即使父母并不喜欢孩子的朋友,也务必持尊重的态度。

什么才是真正的朋友,应让孩子自己做出选择。也许,父母换个思路效果会好些:孩子交朋友是他自己的事情,父母的责任一是尊重,二是引导。如果父母发现孩子的朋友真的不好,应该平静地和孩子一起仔细分析对方到底“坏”在哪里。

父母要通过讲道理来引导孩子择友。不要单方面地强行禁止,更不要以怀疑、不信任的态度让孩子产生反感,否则关爱在孩子看来就变成了一种专制。

(作者系中国青少年研究中心家庭教育首席专家、中国国家家庭教育学会副会长)

我做妈妈

从“数脚趾”开始探索数字



■ 张军霞

女儿今年7岁,读小学一年级了,能口算出一百之内的加减法,每当听她流利地说出得数,我常会想起她小时候最喜欢跟我玩“数脚趾”的数字游戏。

女儿一周岁时,特别喜欢让我捏她的小脚趾。后来,我增加了游戏内容,每次摸她的脚丫,会慢慢数五个脚趾,没过多久,她就习惯了听我说“一二三四五”。女儿两周岁时,我数完她的一只脚丫,接着数另一只,这时的她也会跟着一起数数,十个数的认识就这样通过游戏完成了。再接下来,游戏变得更加好玩,我用一块大积木盖住她的一个脚趾,假装很害怕地说:“怎么你的脚趾丢了一个?这可怎么办?”女儿笑着把积木扔到一边:“没丢,它在这儿!”

这种游戏看似简单,却能不断引起孩子探索数字的兴趣,女儿总是百玩不厌。有时,她数错了,我就冲她做个难看的鬼脸,她数对了,我就用讲故事来奖励。就这样,女儿很早就对数字有了一些基本的概念。

女儿在幼儿园遇到了一位好老师。这位老师对于引导小孩子认识数字有一套独特的办法。比如,她会在衣服两边的口袋里各装上一些糖果,在跟孩子做游戏时,装成无意从口袋里把糖果摸出来,让大家数一数。她会把颜色漂亮的卡通数字分别贴在小朋友的衣服上,让他们各自去找组合起来可以得几的数字,孩子们说说笑笑中就完成了“结对子”。有一次,我去幼儿园开家长会,老师正带孩子玩数字游戏,只见她手里拿着几粒颜色鲜艳的纽扣,先告诉小朋友纽扣的总数,然后在左手放两粒,让大家猜猜右手剩下了几粒?这样很容易让小孩子的思维在游戏中得到锻炼。

如今,女儿升入小学不到一年,她做数学题又准又快,几乎不用我辅导,我觉得这一切和她小时候玩数字游戏是分不开的。其实,不止可以通过游戏来引导孩子学习数学的兴趣,其他知识也一样。游戏是幼儿的天性,是幼儿基本的活动方式,想让孩子对学习有兴趣,家长首先要有耐心跟孩子做游戏。

教育观

在信息化时代,很多家长不愿意让孩子挂在网,却又没有给孩子提供沟通的另一种途径,而书信这种古老的沟通方式,能拉近彼此的距离,给予精神上的寄托

“见字如面”,为孩子们点亮一盏心灯

■ 戈新强

安徽省合肥市五十中学是一所优质初中,集团化办学,规模很大,集团现有170多个教学班,在全省具有影响力。

作为这所中学的一名班主任,我鼓励自己的学生广交朋友。从去年4月起,我班学生与合肥市庐江县矾山天桥初级中学50名八年级学生结成书信好友,这50名学生来自2020级两个班,有品学兼优生、中学生、后进生和家庭贫困生。至今,两所学校的学生已进行了多次交流,先后开展了“见字如面,传播党史知识活动”“见字如面,传播心理防护知识活动”“见字如面,传播防溺水知识活动”“见字如面,传播预防春季传染病知识活动”等。

交流效果怎样?我请名班主任工作室成员、天桥中学班主任高艳晴老师对该校的50名学生做了“天桥初级中学与合肥市五十中学学生书信往来问卷调查”。

调查结果显示,孩子们对书信意义的认识高度一致,认为给他们带来人与人沟通的另一个途径,拉近了彼此的距离,让情感的表达显得更加真诚。同时,也培养了文字表达能力。其中,有46人希望与笔友见面,这说明书信已经

架起了一座友谊的桥梁,让孩子们希望见到信件背后那张真挚的面孔!“见字如面”,见到了字,更想见一见面。在信息化时代,很多家长不愿意让孩子挂在网上,却又没有给孩子提供沟通的另一种途径,而书信这种古老的沟通方式,能拉近孩子们之间的距离,给予他们精神上的寄托。

对于“书信交流给你带来哪方面的好处”,绝大多数学生认为,写信对写字、作文和释放情绪方面都有很大的帮助。其中,有31个乡村孩子认为写信有利于释放情绪;有半数以上的人表示,遇到烦恼会向书信好友倾诉,能得到一番劝解,得到一点安慰。的确,从心理学角度来看,孩子的情绪必须有一个宣泄的通道,这个通道就包括倾诉。孩子们直抒胸臆,得到同龄人的理解,内心能渐渐趋于平静,益于身心健康,也增添了前行的勇气。

后来,我又制作了问卷调查表,请自己班上的同学填写,之后将两地100名学生填写的数据进行了比较。结果发现,针对“希望书信好友间多交流学习、心理健康、日常生活、情感以及其他方面的问题”,城乡孩子的回答差距比较大,超出三倍的山村孩子希望交流“心理健康方面”的知识。这或许是因为山村学校缺少心理老师,孩

子们遇到心理上的困惑,求师无门、释放情绪的通道太少的缘故吧。相比之下,省城孩子的心理疏导较好。我们从中也可以看出,写信对疏导孩子们的情绪有好处,对乡村的孩子好处更大。

为什么山村的孩子更希望与省城孩子多进行“情感交流”?这一点,我从高艳晴老师的介绍中找到了答案——“乡村初中学生多为留守儿童,父母外出务工,学习生活多为老人照顾,多数学生缺少父母的关心、关爱,父母对学生学习重视度不高,平时沟通交流欠缺,父爱母爱的缺失对有些孩子的心理造成了一定的影响,使之缺乏安全感、自信心等。”因为平时少与父母交流,甚至没有交流,才导致了孩子们对情感需求更为强烈。

如何满足他们的情感需求?我想,要引导孩子们多写这方面的内容,告诉山村的孩子,要主动与在外地务工的父母联系,要主动表达对父母的情感。可以采取书信的形式,将情感凝固在纸上。让父母在打工的间隙,展读书信,慰藉对子女的思念之情。告诉我们城市的孩子也要给予山村笔友关心、嘘寒问暖,关心对方的学习、生活,还可以给予他们物质上的帮助。

我进一步了解山村的孩子的家庭

情况发现,他们的父亲外出务工的占78%,其中省外务工的占64%。他们的母亲外出务工的占43.5%,其中在省外务工的占32.6%。父母都不在身边的占44%。

这44%父母都不在身边的同学,他们的生活由谁来照顾?高艳晴老师介绍,有些家长并不是不愿意陪伴,而是迫于经济压力不得已割舍亲情,在孩子很小的时候将他们留给老家的老人带。有一些老人不会使用智能手机,不会与在外地的亲人打视频电话。因此,那些留守儿童一年半载见不到父母是很正常的事。即使过春节,在一起待上几天,就又匆匆离别。这些孩子的家庭教育就依靠爷爷奶奶或者外公外婆。很多家长把孩子送到了寄宿制学校。孩子们在学校的时候还能学习一点东西,而周末或假期回到家里,就由一部手机陪伴,他们的学习习惯、学习成绩又回到了从前。

从这个角度看,留守儿童,不仅需要老师、家长的关心,也需要来自同伴的关心和影响,尤其是来自省会城市的孩子们的关心与积极影响。

“见字如面”,让孩子们为彼此亮起一盏希望的灯!

(作者系合肥市戈新强名班主任工作室主持人)