

聚焦

父母对孩子的态度和评价,是影响孩子自信心最重要的因素

■ 边玉芳

多数家长关注孩子的学习成绩,而学习好的孩子大多比较自信。孩子自信心的强弱与其成长环境紧密相关,父母对孩子的态度和评价,是影响孩子自信心最重要的因素。父母和孩子对成功或失败的归因方式,直接影响孩子自信心的建立和发展,也将影响孩子的行为和心理健康。塑造孩子的自信心,父母有相当大的责任。

父母的态度和评价影响孩子自信

很多家长认为自己很爱孩子,但是表现出来的方式却让孩子觉得“爸爸妈妈是不爱我的”。究其原因,是因为父母在爱孩子的同时,对孩子提出了很多要求,并且更关注孩子是否能达到这些要求,实现父母为孩子既定的目标。

研究表明,重要他人对孩子的态度和评价,是影响孩子自信心最重要的因素,这里的“重要他人”主要指的是孩子父母。

积极心理学认为,父母无条件的爱、关注、支持和激励,能满足孩子的情感需要,给孩子挑战困难的勇气,有利于激发孩子的积极性和成就感,从而有利于培养孩子的自信心。

家长日常的活语中,“只要”“只有”“如果”等句中,隐含了父母对孩子的各种要求,并以此跟孩子讨价还价,似乎向孩子传达一种信息:孩子达不到父母的要求,就得不到父母的爱。

父母的这种做法,非常不利于孩子自信心的培养。它会让孩子学会通过父母制定的这些标准来衡量自己的价值。比如有的孩子会认为:一旦我考试没能让爸爸妈妈满意,我就是个没用的人,爸爸妈妈从此就不喜欢我了。

如果长期达不到父母设定的目标,就会让孩子怀疑自己、否定自己,认为自己是一个“无能”“无用”“失败”“被父母抛弃”的孩子,因此丧失自信心,形成恶性循环。

因此,我们倡导家长要学会将“孩子行为”和“孩子个人”区分开来看待。即无论孩子的“行为”如何,父母是否赞同,都应该一直关爱、激励、接受孩子这个“人”。让孩子不管遇到什么挫折困难,都能感受到来自父母的关注和支持。当然,当孩子出现不良“行为”时,父母仍要纠正引导。



家长培养孩子的自信,能让孩子获得自我胜任感。

帮孩子远离盲目自信

很多家长有一个疑惑:“我经常表扬孩子,很少批评,为什么孩子还是不太自信?”

无条件接纳孩子,不是一味地表扬、让孩子“感觉良好”。那些建立在单纯“感觉良好”的“虚假自信”,不是真实的自信,对孩子发展弊大于利。

比如:当孩子表现欠佳时,父母不切实际的“我相信你是最棒的”“我相信你和其他人一样好”的安慰,只能让孩子觉得父母没有真正理解他,在欺骗他,并不能缓解孩子难过、郁闷的情绪,反而会使孩子更加气馁,也降低了他的自信心。

遇到这种情况,父母应尊重、理解孩子由失败带来的负性情绪,给予孩子充分的理解,和孩子一起接受失败的事实;待孩子情绪平复后,共同分析造成失败的原因,帮助他下次“表现良好”,从而让孩子真正获得成功带来的“感觉良好”,而非追求空洞的“感觉良好”。

孩子无谓的“感觉良好”并不是真正的良好,会造成虚假的自信,导致孩子过分乐观,不

利于自身发展。过于乐观的孩子往往对现实困难估计不足,对自己的能力往往拔高估计,不能正确地认识自己,从而造成“眼高手低”,一旦遇到真正挑战,仍然会遭受挫败,影响自信心。

因此,父母要学会合理称赞孩子。称赞一定是有理由的,要向孩子讲明是因为孩子在哪方面表现好才获得称赞。称赞在某种程度上是一种引导和强化,父母可以借助“称赞的理由”让孩子所表现出的良好行为再次出现,从而固化成良好的习惯。比如,父母带孩子外出时,孩子主动和叔叔阿姨打招呼问好,父母就可以告诉孩子:“今天你主动和邻居打招呼,很懂礼貌,做得非常好。”

另外,父母要学会控制称赞的程度,使之与孩子取得的成绩相匹配,不要过分夸大。

对于孩子做出的某些良好行为,父母不仅可以用口头语言,还可以用肢体语言表达对孩子的赞赏和鼓励,比如给孩子一个拥抱,摸摸孩子的头,搂搂孩子的肩,这些方式有时候胜过言语。

“表现良好”是“感觉良好”的根基,孩子在表现良好之后通过获得成功体验,从而建立起来的自信心才是真实的、长久的。

培养孩子乐观的解释风格

心理学研究表明,父母和孩子对成功或失败的归因方式,直接影响孩子自信心的建立和发展。心理学家花费20年的时间,通过对50万名儿童和成人进行研究,发现了人群中存在悲观解释风格和乐观解释风格。自信的人面对成功和失败往往有着乐观的解释风格,而缺乏自信的人往往有着悲观的解释风格。

如何解释一件事会发生在自己身上,有两个重要方面:从纵向的时间跨度看,永久性:认为事情是永久不断地发生,还是偶然暂时地发生;从横向的影响范围看,普遍性:认为生活中的每一件事都是如此,还是认为这仅仅是生活中的一种特殊情况。

如果孩子习惯将不好的事情视为“有时候”“最近”等特殊情况下造成的结果,是短暂的,可以改变的,而习惯将好的事情视为“总是”,认为由于自身努力学习或讨人喜欢才使好事发生,那么,孩子的解释风格是乐观的,更容易获得自信心。反之,其解释风格是悲观的,更容易丧失自信心,需引起父母的关注。

研究表明,人的归因倾向可以训练。通过训练一个人的解释方式,可以提高其自信心。因此,当孩子被同伴排斥时,父母可以引导孩子形成乐观的解释方式:“他们只是今天对我很凶”“他们生我的气”“我最近对他们的行为也不好”,帮助孩子认识到现状可以改变,从而帮助孩子建立信心。

学会怎么解释发生在自己身上的事情非常重要。不同年龄的孩子有不同的归因特点。例如,学龄前的孩子容易因为一件“负面”的事情而全盘否定自己;青春期的孩子比较重视同龄人的看法和对事情的解释,有乐观解释风格朋友的孩子更容易采用乐观的解释风格。

心理学研究表明,孩子的自信心主要来自于重要感、自我胜任感和外表感三方面。家长无条件接纳孩子,就是要让孩子获得“重要感”。家长培养孩子的自信,就是让孩子获得“自我胜任感”。让孩子学会恰当的解释风格,其实践“重要感”和“自我胜任感”都有密切关系。

(作者系北京师范大学教授、心理健康与教育研究所所长)

信息资讯

践行低碳环保 学习和谐共生

少年儿童生态文明教育活动举办

“环境友好 儿童友好”少年儿童生态文明教育活动2022年总结暨2023年工作研讨交流活动近日在山东省青岛市举办。

在活动现场,生态环境部宣传教育中心负责人介绍了《“美丽中国 我是行动者”提升公民生态文明意识行动计划(2021—2025)》的目标和要求,并强调,儿童作为美丽中国的建设者和接班人,更需要从小参与生态环境保护实践活动,培养生态文明素养。

与会领导嘉宾建议,开展这一活动,要以习近平生态文明思想为根本遵循,不断提高政治站位,优化顶层设计。坚持促进儿童道德养成的初心使命;充分尊重 and 了解儿童,将自然教育与人文教育相结合;整合社会资源,助力更多孩子走进最美山水,亲近自然,并通过丰富多彩的活动,向儿童讲好中国生态文明建设的精彩故事,引导他们践行低碳环保,做最有意义的事情,以此培养他们与自然和谐共生的理念。

汇集各地优秀案例40余篇的《美丽中国 我是小小行动者——“环境友好 儿童友好”少年儿童生态文明教育活动优秀案例集》于活动现场发布。同时,江苏省妇女儿童活动中心等18家单位被授予“‘环境友好 儿童友好’少年儿童生态文明教育活动成员单位”。

活动特邀中共中央党校生态文明建设教研室主任李宏伟作题为《以习近平生态文明思想为指导 促进美丽中国建设的全民自觉行动》的主旨报告。来自南京市生态环境保护宣传教育中心、云南在地自然教育中心、中国科学探险协会的专家代表等进行了学术交流和创新实践案例分享。

本次活动还设置了专业拓展、“儿童友好·幸福家”自然嘉年华等内容。

据了解,“环境友好 儿童友好”少年儿童生态文明教育计划由中国儿童中心、生态环境部宣传教育中心于2021年联合发起,通过倡导理念,加强宣传,积极引领实践,推动少年儿童生态文明教育活动落地;共同搭建平台,促进少年儿童生态文明教育研讨交流。(小尘)

联合国儿童基金会呼吁

赋能女孩 促进融合和公平的优质教育

中国妇女报全媒体消息 联合国儿童基金会主管合作伙伴关系事务的副执行主任卡琳·赫尔肖夫日前出席博鳌亚洲论坛2023年年会时表示,联合国儿童基金会愿同中国继续加强合作,推动实现每一名儿童的各项权利,包括享有融合和公平的优质教育的权利。

“促进教育体系进一步完善,确保每一名儿童青少年,特别是最边缘化的群体能够掌握所需的技能,进而实现他们的潜能。”她还呼吁各方加大投入,确保女性青少年享有平等的发展成果,并为她们提供相应的资源、有利的机遇以及良好的发展环境。“联合国儿童基金会将继续携手中国政府,造福更多脆弱的儿童,帮助儿童青少年应对新的挑战,包括心理健康问题、技能不足问题以及如何安全地使用数字技术等。”赫尔肖夫表示,“在促进全球发展和实现可持续发展目标方面,联合国儿童基金会愿成为中国的重要合作伙伴,为相关项目的制定和实施提供专业支持,为全世界每一名女孩和男孩携手创建更美好的未来。”

图文传真

“小工匠”比技能



内蒙古鄂尔多斯市康巴什区第四届中小学生劳动技能大赛“未来工匠大比拼”活动日前举行,来自当地9所小学的100名“小工匠”在创意设计、木材加工等环节中感受劳动之美,学习工匠精神。 新华社发(王正/摄)

汇聚社会力量,打造家校社共育新高地

第六届中国家长大会5月在山东滨州举行

■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

第六届中国家长大会新闻发布会日前在京举行,宣布该大会将于今年5月18日~19日在山东滨州召开。从今年起,诞生于滨州的中国家长大会将回归滨州,落户滨州,每年举办一届。同时,携手社会力量,启动滨州“国家家校社共育与家庭教育新高地”建设。

中国家长大会承办团队负责人、北京三宽教育科学研究院院长萧贻臣介绍,此次大会聚焦“健全学校家庭社会协同育人机制”主题。大会期间,还将发布家庭教育现状与需求调研报告;举办家长成长经验交流和实践校经验交流活动;举办圆桌论坛,共同探讨新时代家校社协同育人体

制机制建设的新思路、新路径、新举措、新突破。

中国关工委常务副主任兼秘书长张玉台在新闻发布会上表示,希望通过“国家家校社共育与家长教育新高地”建设,优化立德树人民良好家庭环境,重点关注单亲家庭、困境家庭、留守儿童家庭、流动儿童家庭、未成年人犯罪家庭的家庭教育,做好家校社协同育人的基础。要在“家和校”之外的“社”字上下功夫,协调社会各部门,发挥各自优势,积极参与家校社共育实践;要创设“‘五老’家庭教育服务站(点)”,充分发挥“五老”在家校社共育实践中的作用;要探索党委、政府主导下的“家校社共育实践区”体制机制建设,研究问题,发现典型,积累经验,形成模式,并向全国推广。

据了解,滨州作为中国关工委主办的首批全国“家校社共育示范区”,早在2014年就开始探索家校社协同育人机制建设,先后实施了家长成长工程、教师观念重塑工程、助力学生成长工程、公民素养提升工程。经过几年的培育与沉淀,滨州已探索形成了党委和政府主导、教育部门主抓、专家团队引领、教师示范先行、家长全员参与的家校社共育的滨州模式,并于2018年在全国推广。截至今年3月,全国已建立了35个家校社共育实践区。

据悉,第六届中国家长大会由中国关工委指导;中国关工委事业发展中心、滨州市委、市政府主办;滨州市关工委、市教育局、滨州经济技术开发区、北京三宽教育科学研究院承办。

教育观

■ 冯永平

常听人感叹:“孩子小时候乖乖的,不用辅导他写作业,真省心。”匆匆而去的时光不会倒流,怀念过去,不如积极行动起来,营造和睦的家庭氛围,构建和谐亲子关系。但是,如何让已掌握的教育理论和实践相结合,构建和谐亲子关系,很多父母并不很清楚。曾有妈妈埋怨道:“孩子现在有主意了,我说今天有雨,出门别忘带雨伞,他说,我都多大了还不知道下雨带伞?饭做好了,喊他吃饭,他嘴上说知道了,磨蹭半天不过来,非等我吼他两嗓子才来吃。关心他,为他想,为他忙,结果还总说我烦,你说气人不气人?”

这位家长的经历,让我想起我家的一段小插曲。寒假期间,孩子的妈妈回老家探望老人。家里只剩下我和儿子。妻子在家时,孩子每次出门,她都备好水杯、雨伞、公交卡,甚至连水果都剥了皮拿给孩子;叮嘱孩子的事说了一遍又一遍。妻子对孩子的细致暖心行为令我自愧不如。她探亲那些天,我依旧按我的方式与孩子相处。说白了,就是除了孩子做不了,或者是他主动喊我去帮忙的,我一般不去干涉。比如,儿子出门前,我会帮他递衣服,但不会细致到还要帮他整理衣领、掸掸尘土;他早晨要多睡一会儿,正值假期,晚起就晚起一会儿吧;我催他去看书,他说电视剧很精彩,再看几分钟,那就顺他的意吧。那些天,两个男人各做各的事,家里出奇地“安宁”,亲子关系也十分和谐。这里的安宁,指的是我和儿子未发生一点儿冲突,儿子心安地看书看电视,也能积极配合我做家务。我除了忙家务,也自得其乐地看书、上网,做自己的事,两个男人互不干扰。儿子这段时间简直是“乐不思蜀”。

妻子探亲回来,儿子无心地说了一句:“我都有点儿不适应了。”孩子的说法当时被我纠正,因为,母亲对孩子的爱是公认的挚爱至真、深厚无比,母亲那绵密细腻、无微不至的爱子之情,值得父亲们好好学习。养育孩子,母亲付出最多、最辛苦。但是也得承认,埋怨孩子逆反、唠叨孩子不听话的,多数也是母亲。细想一下,在“鸡飞狗跳”“又吵又闹”的居家场景中,除了孩子,另一主角,十有八九是母亲。诚然,孩子的健康成长离不开母亲的辛苦抚育。但电视剧《小别离》中的一句台词,说得有一定道理:世界的爱都指向团聚,唯有父母的爱,指向别离。

孩子2岁半以后就有了自主、独立的意识,随着年龄增长,这种自主和独立的心理动力越来越强,这是孩子正常的心理表现。孩子们逐渐意识到自己作为主体的生存意义,愈加希望能张扬自我、独立地思与行,下意识地排斥来自外界与自己不合拍的声音。

所以,为了孩子,父母在爱的基础上,还要尊重孩子,掌握孩子各阶段的成长诉求,关爱呵护要疏密有致,给孩子成长的时间和空间。记得我上中学参加支农活动,插秧苗时,农人告诉我们,不要把秧苗插得太密,秧苗之间要留有一定的间隙,以免秧苗挤挤挨挨,影响生长。有几何尝不是如此!孩子幼小时,既不能自理,也不会自立,样样事情需要父母帮衬。孩子一旦大起来,独立自主意识萌发,有了自我分离的需要,父母过多的爱,有时会成为孩子发展独立能力的障碍,即使是出于为了孩子好的初衷。

理解孩子的成长诉求,正确的做法是,放心地让孩子去做、去尝试,不断发展他们的自理自立能力,让孩子体会沉浸在自我空间里那种轻松、愉悦的心情,饱餐独立做事的喜悦感和满足,或者品尝一下失败的味道。上学时带的铅笔不够用,鞋带系得紧不紧,孩子瞒着父母写日记、打电话,等等。只要不是违法、违规、违背公序良俗的事情,只要是没有生命危险的事、无伤大雅的事情,实在没必要诸般事情都苦口婆心地督促、检查。

父母都知道良好的亲子关系很重要,良好的亲子关系其实也应该是一种相对自由、和谐、彼此互相尊重的关系。当亲子之间具有这样一种关系,无须多谈,孩子自然会朝着父母希望的方向发展,因为这时的孩子已经具有了内驱力。保持这样的关系,孩子省心,父母更省心。瑞士心理学家布洛说过:距离产生美。我国著名美学家、旅美学者高尔泰也说过,美是自由的象征。美,不仅指形态、形象,也指人与之间的关系,距离、自由,都是构建美好关系的要素。这些观点用在处理亲子关系方面也是合适的。

疏密有致,张弛有度,家庭关系、亲子关系会更和谐。

(作者系浙江省妇女干部学校《家庭教育》编辑部副编辑)

疏密有致,亲子关系更和谐