

聚焦

乐商高的人开朗活泼,能从事物中获得具有正向价值的情绪体验,不易被失望、恐惧或悲伤的情绪所困扰,更容易与他人形成良性的互动关系

快乐是一种能力,可以从小培养



温馨的家庭氛围和父母之爱是培育孩子乐商的土壤。 资料图片

协同育人

『新安婆婆』化解亲子矛盾有办法

近日,浙江省建德市一位高中女生厌学、沉迷于游戏,并为一位主播打赏20多万元。父母对此生气、着急、痛心,却又束手无策。得知此事后,建德市新安江街道“新安婆婆”家事调解室的吴素琴立即对女生进行了耐心的教育和心理疏导,与其父母反复沟通,成功地帮助这位女生将注意力转移到学习上。吴素琴还鼓励女孩做了一名志愿者,积极参与公益活动。

此前,当地一位女生因高考成绩不理想跳江。女生被救后,吴素琴第一时间赶到女孩身边,耐心开导她要在关注高考成绩之外,想想父母的养育之恩,她的轻生给父母及亲人造成的伤痛,想想老师、同学、朋友 and 身边所有爱她的人;给她讲如何正确对待人生、珍爱生命,让她懂得高考只是人生众多机会中的一个机会,并不是唯一的成功之路,只要努力,她就会有许多选择……女孩被感动了,决定来年再考。

近年来,建德市不断创新青少年心理辅导、家庭矛盾调解方式方法,做实做细信访工作,成立了由退休法官、律师、心理咨询师等20余名专业人员组成的“新安婆婆”家事调解室,提供亲子关系辅导、家庭教育指导、心理咨询、婚姻家庭辅导等公益服务。她们凭借丰富的经验和深厚的专业知识,润物细无声地化解父母与孩子间的矛盾、冲突,改善了叛逆青少年与父母的关系。同时,在她们的调解下,因夫妻及家庭矛盾、家人教育理念不一致导致的家庭教育冲突也日渐减少,孩子受到的家庭不良影响越来越小。不少问题家庭又找回了家庭的欢乐。她们用热心、爱心和责任心赢得了邻里的信任与依赖,成为社区居民的贴心“婆婆”。

调解室还推出了“三多”模式,即多维度建设调解机制、多资源链接提升实效、多元化开展防治工作,创立了察言观色法、亲情疏导法、换位思考法、握手言和法等“调解十法”,截至目前,已成功化解了200余例亲子、婚姻家庭矛盾纠纷,成功率高达95%,干预问题家庭570余个。调解室还开展普法宣传、技能培训,为众多家庭提供帮助,为近万居民普及了家庭教育、婚姻家庭等相关法律知识。

(谢婷 赖爱琴)

信息速递

2023校外教育数字化建设研讨活动举办

由中国儿童中心和中国互联网发展基金会主办,上海市科技艺术教育中心、上海市校外教育协会等单位联合承办的“2023校外教育数字化建设研讨活动”日前在上海举办。

此次活动以“数字化时代的校外教育融合与创新”为主题,邀请了各省、自治区、直辖市教育行政主管部门、校外教育单位骨干人员,以及相关学校的管理人员、骨干教师,行业协会和科技企业代表等118家机构,共200余人齐聚上海,通过1个主旨报告,4个研讨专题,16个专题报告丰富学习内容,共商校外教育活动转型升级及创新发展,共同推进教育数字化转型,共同探索数字化赋能校外教育高质量发展的研究、实践与创新。

本次活动还设置了主题多样、意义丰富的实地研修活动,与会嘉宾走进同济大学设计创意学院、上海人工智能实验室和上海市浦东新区青少年活动中心,在实地研修中感受科技力量。

(小尘)

■ 陈若葵

英国的一项研究显示,一个人年少时的乐观水平越高,其长大后越成功,也越幸福。积极心理学把人的这种乐观水平与能力称为乐商或乐观智力。乐商高的人开朗活泼,能从事物中获得具有正向价值的情绪体验,不易被失望、恐惧或悲伤的情绪所困扰,更容易与他人形成良性的互动关系。高乐商能帮助孩子克服经历的各种困难,获得成长和可持续发展。

乐商既有先天因素,也得益于后天养成。因此,父母有意识地从孩子小时候起培养与训练他们的乐商,有助于孩子以积极乐观的姿态笑对人生。

有爱有温暖 孩子更快乐

乐商既包括一个人静态的乐观水平的高低,如个体使自己变得快乐的能力,特别是自我激励的能力,也包括个体从所经历的主观事件中获取积极成分或力量的能力,以及影响或感染他人的能力。乐商较高的人,其心理健康水平更高,获得幸福感的能力也更强。

温馨的家庭氛围和父母之爱是培育孩子乐商的土壤。具体来说,就是父母相亲相爱,遇事商量,相互体谅,有福同享有难同当;父母能用直观的方式表达并让孩子感受到他们对自己的爱,如温柔的目光、温润的话语、用心倾听和尊重孩子的感受与需求、亲昵的肢体接触、友好的肢体动作,肯定、表扬、鼓励等。同时,家长在日常陪伴中接纳孩子的不良情绪,及时给予情感支持,引导他们有效地管理自己的情绪——告诉孩子,陷入消极情绪时不钻牛角尖,将情绪转移到自己喜欢或感兴趣的事情上,也可以通过和父母聊天、运动、写日记等方法自我宣泄,等心态平和了再回过头来面对现实,寻求战胜挑战的途径,从容乐观地应对困难。

在日常生活中,父母要帮助孩子合理定位对自己的期待。当孩子经过一定的努力实现自己的期望时,孩子往往表现出兴奋、乐观的情绪,反之,很容易产生失望、消极的情绪。因此,家长要依照孩子的实际能力对他们提出相应的要求,不给孩子过多压力。同时,当孩子为自己设定一个无法完成的目标时,家长要及时干预,帮助他们纠偏,让孩子完成力所能及的事情,避免他们体验不必要的挫败感,产生悲观情绪,长此以往,陷入习惯性悲观。

让孩子从掌控感中体验快乐

无论是成人还是孩子,都不希望自己被他人所左右。培养孩子的乐商,家长可以从一些小事入手,帮孩子找到对生活的掌控感,让他们无拘无束、轻松自在地去做一些自己想做的事,切身感受自己是生活的主人。当一个人能掌控自己的行为,获得成功,他们就能从中获得快乐的体验,也会更乐观和自信。从这个意义上讲,家长把控制权交给孩子,涉及孩子的事情跟他们商量,尽量尊重他们的选择;孩子能力范围内的事,包括孩子自己的事和家里的事,都放手让他们去做,家长只代劳孩子能力不及的事情,更容易让孩子体验自我服务的快乐,进而养成自我激励的习惯。比如,相对于父母安排的周日计划,请孩子自己拟定周日安排,他们执行起来会更主动,也更容易给自己提出较高的要求。

请孩子组织或管理一些简单的家庭活动,也能使他们从掌控感中获得成就感,体验责任感和临时小家长的快乐,如全家人共同制定一个运动计划,请孩子每天督促家人执行,或者由孩子挑选家庭每周共同阅读的内容等,对此,家长应积极配合。另外,家长鼓励孩子多与同龄人交往,参加一些集体活动,让孩子在与同伴面对面的互动中学会尊重、合

作、分享,学会沟通和表达自己的内心感受,学习如何与他人建立良好的人际关系。这些,都能给予孩子美好的情感体验和更多的安全感,让他们更自信,提升其心理弹性和乐观指数。

引导孩子感恩生活中的点滴

积极心理学研究发现,乐商水平可以通过后天学习获得提高。家长有意识地培养孩子的乐商,帮助孩子养成乐观的生活态度和面对生活的习惯,收获乐观的性格,远离无助或抑郁。

提升孩子快乐的能力,家长可以从教孩子捕捉即时快乐入手,即以身示范,引导孩子活在下当下,随时定格自己生活中的美好瞬间、快乐时光,如拍照或以视频记录快乐幸福的时刻、家庭中有仪式感的活动,庆祝一些有特殊意义的事情,以及能让自己高兴的生活点滴等,享受它,记住它,在以后不顺心的时候,重温这些曾经的美好时光,暂时忘掉眼前的烦恼,让自己的心情在短时间内恢复到良好状态,然后再直面困境,重拾信心 and 希望,找到应对的策略。

学会感恩有助于孩子养成乐观生活的习惯,提升乐商。一个孩子如果能感受到自己与他人建立起一些有意义的联系,感恩他人对自己的付出和人与人之间的关怀,无疑他是快乐的。为此,父母可以在日常生活中教会孩子从平淡的小事中感受生活中的美好,感恩身边的人,从点滴小事中发现令人感动的元素,体验幸福感。比如,安排一些家庭常规活动,每天晚上一家人一起分享当天发生的和自己有关的人和事,对那些值得感激的人和事,表达自己的感谢。比如,今天天气这么热,姥姥给我们做了丰盛的饭菜,真辛苦,我们要谢谢姥姥;妈妈今天胃受寒了,奶奶特意给妈妈准备了热水袋,妈妈要谢谢奶奶……通过这些琐事,让孩子感受家人之间的关怀、付出,感恩亲情、人情和生命。

与学习感恩相伴的,是引导孩子做善事。研究发现,通过帮助孩子人获得的快乐是人性得到满足后释放的快乐,是一种深层次的快乐。所以,父母可以从鼓励孩子做家务开始,帮助他们在家庭生活和与家人的互动中感受快乐。进而,带孩子参加一些公益活动,体验帮助别人的价值感。做善事并不意味着你要付出很多,也并非壮举。其实,孩子做一些微小的善事,比如帮别人拿一件物品,在路上主动给别人让路,把不需要的玩具或书籍捐赠给需要的小朋友……这些小事,都能让孩子从帮助他人中体验到人与人之间的真情、友善,从而获得持久的快乐。

俗话说,爱笑的人运气不会差,而微笑本身就是一种交际手段,即使我们对不认识的人微笑,也能赢得对方的好感。因此,从某种意义上说,微笑能使人更容易拥有良好的人际关系。家长平时多鼓励孩子遇到好事懂得分享,遇到坏事主动向别人寻求帮助,接受现实,对可控的事情要保持谨慎,对不可控的事情要保持乐观,与身边的人友好相处、微笑以对。这样,能增强孩子的社交技能与心理弹性,有效提升孩子的乐商。

家书

给青春期儿子的一封信

这是一位爸爸给13岁儿子写的第一封信。信中,父亲回忆了儿子从出生到如今的成长瞬间和亲子之情,也对步入青春期的儿子寄予厚望,并表达了父亲对儿子的信任、爱与祝福。

亲爱的儿子:

这是爸爸第一次给你写信。学校开展青春生日活动,让家长给孩子写一封信,这或许为我们开辟了一个很好的、长期适用的交流渠道。

13年前,你刚来到这个家时的情景还历历在目,见到家人时的第一声啼哭音犹在耳。弹指一挥间,现在你已进入青春期,跟爸爸一样高,成了一位意气风发的中学生。目睹你的成长进步,我们无比欣慰。

但在养育你的这13年里,也充满了心急火燎的焦虑、万般无奈的不安、五味杂陈的滋味。

你小时候的感冒发烧,已经把我们的手掌练成了“体温计”,一摸额头、后脖,就知道烧没烧,烧到多少度,八九不离十,烧得厉害了,即使深更半夜也要一骨碌爬起来,抱着你往医院跑。

过了3岁,上幼儿园了,很多家长都轻松些了,但你半年都不适应,我们每天送你去幼儿园,在教室外面都能听见你在哭,而且只有你自己在哭!作为爸爸妈妈,我们的心都揪到嗓子眼儿了,不忍心送你去,但孩子要适应集体生活啊。

上学了,我们为你挣来的那一一张张奖状而自豪,但每当你考试不理想,回家情绪低落时,我们内心其实和你一样难过,但还是理智地安慰你、开导你,让你注重长远发展,而不要太在意这一城一池。我们何尝不希望你总能考出好成绩呢?

进入青春期,这是你成长的新阶段,既会收获成长的新喜悦,也会遇到成长的新烦恼,爸爸妈妈也都经历过的。回顾总结我们的体验,我们觉得,人生长河的这个阶段堪比长江的三峡段,既美丽也有险情。“美丽”的是,你的思维能力、知识水平、精力、体力会大幅度提升;“险情”是,你的心智提升可能与生理变化不同步、与环境变化不协调,你以为什么都懂了,其实对很多事情还是懵懵懂懂,甚至似懂非懂,但却听不进别人的建议。不过,我们深信,我们的儿子完全能够驾驭人生的小船,两岸猿声啼不住,轻舟“会过”万重山。我们始终和你同舟共济!

最近看到一个故事,讲一个学生的一段经历:这个学生上学迟到,老师用铁尺打他的手掌,并要求他第二天不再

迟到,但每天早上他都迟到,都挨打。直到一天早上,老师不经意地发现这个学生推着坐在轮椅里的妈妈去治疗,然后才能去学校上学。当学生到学校后,老师把铁尺交给学生,伸出自己的手,让学生打老师的手掌,并弯腰亲吻学生每天被打的手掌,这个学生蒙了,直到老师向全班同学讲了自己早上的发现,老师和同学们都禁不住哭了。

儿子,其实社会上还有不少孩子像这个学生一样过早地承担着某种责任,爸爸妈妈在你这个年纪也都遇到过你想象不到的困难,但我们都没有被困难压倒。今天,我们努力创造条件,不让你过早地承担起责任,不让你遇到我们所遇到的困难。天下的父母都一样,不想让你们这一辈人再吃上一辈人吃过的苦。

长江出了三峡段,江面宽阔了,流速平缓了。你过了青春期,也要成长为男子汉,承担起应有的责任。我们和天下所有的父母一样,期望你成为对社会有用的人,望子成龙嘛。当我们老了,我们也期望你挑起这个家庭的重担,成为我们未来的依靠。养儿防老,虽然这个说法有些功利了,但作为儿子,这也是你应该承担的责任。

《论语》中曾子说:“士不可以不弘毅,任重而道远。”

祝福亲爱的儿子!

你的爸爸 宋光茂
2023年5月

在线家庭教育指导

本期做客专家

陈艳,家庭教育高级指导师,心理咨询师,三宽教育科学研究院副院长,北京师范大学继续教育学院特聘教师,著有《教养孩子的21个怎么办》等书,参与编著《家校共育服务指导师培训手册》(《三宽家长教程》)等。

Q:

我家孩子现在在幼儿园上大班,他在园里面面对什么问题,哪怕是一点点冲突都会显得茫然无措,只能用哭来表达。比如,和小朋友闹别扭了,本来可以在老师的调解下互相道歉和好,但他会哭很久;排队时有小朋友插队了,他不会告诉那个同学插队是不对的,也不知道请老师帮忙来制止同学的行为,只会哭,很委屈;日常班级做游戏因为没弄清楚规则被小朋友指责或被拒绝,他要么站着等别人允许,要么就哭。我们家长给他讲过很多道理,也做了示范,甚至为此打过他,但都没效果。我们很担心他以后进入社会事事表现得特别窝囊、没用,我们该怎么帮助他呢?

明明

A:

明明,你好!

为人父母,总是希望孩子能轻松地解决成长中遇到的各种问题。但不少幼儿在遇到麻烦或与人发生冲突时,不知道如何解决,本能地用哭闹去应对。这是一种正常现象,也是孩子社会化程度比较低、社会能力偏弱的表现。通常,随着孩子年龄的增长和阅历、经历的增加,情况会有好转。

社会能力是一个孩子解决冲突和处理人际关系的能力。社会能力强的孩子,遇到问题能够自己想办法解决,在确保自己和其他人不受伤害的同时,妥善处理问题,积累经验;相反,社会能力弱的孩子,不知道该如何面对冲突,无法保证自己不受伤害,如果情绪管理能力不足,还会因此伤害他人,破坏自己在群体中的形象。

社会能力强的孩子,往往有“我能解决问题”的自信,具备解决问题的能力和方法。这需要家长平时的耐心教育和引导,当然,不仅仅是说教就能达到的。所以,你提到的给孩子讲道理,多半是徒劳。另外,如果家长在孩子遇到麻烦时挺身而出,帮孩子化解矛盾、解决问题,比如要求一个孩子给另一个孩子道歉,要么要求两个人握手言和,这样处理的结果,孩子嘴上虽然和好了,但心结却可能并未打开,以后再遇到相同的问题,还是不知道如何处理,依旧等着家长来给自己“解围”。

父母要意识到,提升孩子的社会能力是孩子的成长需求,自己也要重点帮助孩子提升能力而非解决问题或者处理困难、消灭麻烦。

想要孩子遇事不慌、妥善解决,还能主动与人友好相处,顺利适应幼儿园、学校生活,未来更好地适应社会,你们可以在日常亲子互动中培养孩子的社会能力。

分四步培养孩子的社会能力

发生了什么?很多孩子面对冲突时陷入当下的感受之中,往往忽略或记不住到底发生了什么,你们可以提醒孩子“复盘”事件,这个环节既可以帮孩子缓解不舒服的感受,也可以让孩子回到事实层面,回归理智,学会思考。同时,回忆具体事件的发生过程,也可以锻炼孩子的语言表达能力。这个过程中,父母要耐心引导,专注倾听孩子。

孩子的感受怎样?你们可以问问孩子:“当时你是不是很生气、很难过?”这一步是帮助孩子觉察感受、辨别感受,传递父母对他的理解,增强孩子的安全感。

让孩子说说怎么办?可以问孩子:“你觉得如果事情再发生一次,或者时间穿越回去,你有什么办法处理好?”这样的询问有助于孩子客观地思考解决问题的办法,锻炼孩子独立处理问题的能力。

把办法记下来。你们循循善诱,让孩子说出自己的解决办法,即便是幼稚的,也要认真帮孩子把想到的办法记录下来,同时配合“嗯,这样啊,还有吗?”等简单的词汇回应孩子,表示父母很重视他的想法,鼓励孩子遇事多动脑筋。

幼儿的学习特点是“玩中学”,因此,你们可以在日常生活中通过和孩子玩游戏的方式,向孩子传授解决问题的办法,培养孩子的社会能力。

常和孩子玩三类游戏

常见的社会性游戏有字词游戏、看图游戏、扮演游戏三类。

字词游戏:

孩子每说一句,家长都要接连问:“为什么?”“然后呢?”“但是”,或者反过来,家长说一句,孩子连续问这三个问题。这个游戏的作用是帮助孩子理解事物之间的因果关系,明白做什么事都有后果,提升孩子解决问题的能力。

看图游戏:

给孩子看一张图片,家长把图片上的表情表演出来,让孩子猜猜家长做这个表情时的心情;给孩子看一张一个人鼻青脸肿的图片,让孩子说说看到图片上的人时的感受。

扮演游戏:

模拟现实生活中的情境或者绘本中的故事,家长和孩子一起玩角色扮演游戏,比如孩子喜欢海绵宝宝,就扮演海绵宝宝里面的人物。孩子扮演医生,模仿打针吃药,让孩子明白为什么生病要治疗;也可以模拟幼儿园的场景,孩子扮演老师,父母扮演小朋友,让孩子理解幼儿园的一些规则。

提升孩子的社会能力不能一蹴而就,你们可以从游戏入手,寓教于乐,配合阅读、父母的言传身教等方法,帮助孩子循序渐进。

循序渐进培养孩子的社会能力