

聚焦

透过多重表象 帮孩子走出自卑的泥潭

嫉妒心强,敏感、多疑,对他人的言行格外挑剔,经常情绪失控;喜欢找借口或表现出特别“嘴硬”,绝不承认错误、更不道歉;抑或习惯否定自己,容易陷入自我怀疑……儿童青少年的这些状况表明他们内心不自信

■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

仔细观察不难发现,有的孩子上进心很强,不管做什么事情都希望上加好,不允许自己有一点儿疏忽,不愿意在他人面前暴露自己的不完美。最明显的例子是一些成绩很好的学生,如果没有百分百的把握,在课堂上绝不主动回答问题,原因是担心回答错了,在老师和同学面前丢面子。表面看来,这些孩子的自尊心非常强,但其背后往往隐藏着一颗既脆弱又自卑的心。

家长都希望自己的孩子乐观向上、自信开朗,而一个孩子自信还是自卑,与其成长环境和家庭教养方式有很大关系,父母的一言一行对孩子的内心和性格产生直接的影响。因此,在家庭养育和教育过程中,父母应随时随地给予孩子正向的引导。

这些表象掩盖了孩子的自卑

在人们的印象中,自卑的孩子通常表现出内向、胆怯、退缩的特征。事实上,除了这些及上述提到的不愿意暴露自己的弱点以外,一些孩子还以其他的形式呈现出内心的自卑感——嫉妒心强,容不得别人比自己好,且敏感、多疑,经常情绪失控。这类孩子听到同伴、同学被夸奖,看到他们在某方面做得比自己好,就生气、发脾气;他们对他人的言行格外挑剔,容易被激怒,甚至以不理智的言辞和行为攻击对方。从心理学的角度看,这些处处争强好胜、情绪易怒的孩子,内心非常害怕自己被贬低和否定,他们比一般的孩子更希望听到别人的赞扬,渴望获得别人的赏识,渴望被看见,一旦得不到满足,就会以抱怨、争辩,过于敏感,不愿意原谅别人,想控制别人等“不好惹”的姿态排斥他人,保护自己不被轻视或伤害,他们是以外表的强势来掩盖内心的恐惧。

喜欢找借口或表现出特别“嘴硬”,经不住他人的批评,哪怕是自己错了也要找出各种理由辩解,绝不承认错误、更不道歉。一个人不肯认错,源于其内心的不自信,他们特别在意别人的评价,认为一旦自己认错、道歉,别人就会对自己不满,否定自己,这样自己有可能被别人比下去,可能被人看不起、被笑话,他们会为此感到焦虑不安。

有的孩子习惯否定自己,不管他人怎样肯



家长引导孩子不要因为一件负面的事情而全盘否定自己。 资料图片

定、鼓励,他们总认为自己不够好,遇到任何一点儿小挫折就会让他们陷入自我怀疑,难以释怀;遇事心态悲观消极,更多地考虑负面因素,总感觉自己不如别人,封闭自己,处处提防别人,经常在机会和挑战面前退缩、放弃,以逃避来应对大大小小的事情;他们不敢表达自己真实的想法和需求,认为自己的感受不重要,优先考虑、迎合他人的需要。孩子在人格形成初期阶段,如果遭受了挫败的人际关系和不断的自尊打击,很容易陷入习惯性逃避状态。

北京师范大学教育学部副教授钱志亮认为,有自卑心理的儿童感情脆弱、体验深刻、多愁善感、忧郁孤僻,常常自惭形秽,因而事事回避,处处退缩,不敢抛头露面,不敢与人进行深层次地交往,从而丧失了许多获得真诚友谊的机会。

如何帮孩子远离自卑

良好的成长环境和恰当的养育方式有助于儿童正确地认识和看待自己,形成乐观、自信的性格。因此,家长可以从这几方面入手,培养内心强大的孩子——

正面评价和关注能提升孩子的自我价值感

孩子年龄越小,其自我价值感水平的高低越依赖于家长和老师这些他们生活中的“重要他人”对他们的评价。如果儿童长期生活在家长的否定、打击中,就会觉得自己一无是处,形成低价值感,觉得自己不重要、不被爱,对自己、对未来丧失信心,进而形成自卑的性格。因此,家长平时应多肯定和鼓励孩子。当孩子遇到困难,第一时间和他们共同想办法,提供切实可行的策略,鼓励他们“试试看”,给孩子信心,使之看到自己的潜力。在需要纠正孩子错误行为时,就事论事,用词恰当,正确引导,杜绝使用“蠢”“笨”“没用”“差劲”“不长脑子”一类侮辱性词汇刺激孩子,让孩子相信:“我是有价值的,我是有人爱的。”

钱志亮说:“在0~6岁婴幼儿阶段,孩子非常需要父母的积极关注——看见并回应孩

子。如果能够得到父母的关心、爱护和理解,孩子在内心深处就会觉得自己是重要的、有价值的、值得被好好对待的。反之,如果家长经常性地忽视孩子,态度冷漠,拒绝孩子,阻止孩子的情绪表达,则会让孩子产生一种被抛弃的感觉,内心充满恐惧和不安,从而怀疑自己的重要性和价值。因此,家长要特别注意对孩子的关注、回应和情感抚养。”他表示,父母要多花时间陪伴,和孩子互动。与孩子对话时,认真看着他,耐心倾听,给予积极回应。倘若没办法做到,最好如实地告知原因,让孩子明白,是父母“暂时做不到”,而不是自己不好。另外,在孩子表现出情绪时,父母不责备孩子伤心、生气等情绪,允许孩子表达,带着爱和耐心去倾听,表示理解,必要时提供建议或帮助。亲子之间情感上的沟通和理解,更能让孩子感受到父母对自己的爱,形成较高的自我价值感。

教给孩子一些社交规则

自卑的孩子大多爱逃避,帮助退缩儿童建立自信心,能在很大程度上减弱他们的自卑感。对此,钱志亮表示,家长要培养孩子独立自主的能力,鼓励他们自己的事情自己做,学会自己管理自己,甩开依赖别人的“心理拐杖”,独立行走,做勇敢的孩子,更好地适应不同环境。他建议,家长有意识地安排孩子与其他小朋友一起活动,让同伴之间相互自我介绍,相互学习礼貌用语;利用游戏为孩子提供同伴交往的机会,如通过过家家等游戏进行一定的角色对话。“家长要及时肯定退缩儿童的每一点进步,对他们在社交中出现的合群现象给予奖励,逐渐增加他们的社会活动,克服退缩行为。经过多次社交实践和家长的正确心理引导,绝大多数有退缩行为的儿童都可成为性格开朗的人。”

钱志亮进一步说,家庭、幼儿园、学校要相互配合。比如,针对父母关系不和、教养方式不当导致的儿童退缩,教师应进行“家庭教育矫正”,通过走访改善家庭成员的认识结构和不良的相互作用方式,打破旧的“恶性循环”,

消除退缩行为的根本病因。

教给孩子一些社交规则,也能帮助退缩儿童找到社交的归属感。比如,告诉孩子把自己想说的话清清楚楚地说出来,准确地表达自己,同时,仔细听明白对方的话;不在背后说别人的坏话;如果同伴或同学的行为让自己不高兴、不舒服,可以用“不”表达自己的愤怒,理直气壮地维护自己的权益……掌握了这些交往法则,孩子能更好地融入同伴之中,降低其在社交中的自卑感。

表扬要恰当且“言之有物”

夸奖和表扬能在一定程度上帮助孩子建立自信。但是,空洞的表扬则会适得其反。比如,一个孩子经过努力在比赛中表现欠佳,妈妈却以“我相信你是最棒的”来安慰、夸奖孩子,其结果往往是让孩子更加气馁。原因在于,违背事实的称赞让孩子觉得妈妈不理解他,欺骗他,也降低了他的自信心。如果妈妈能尊重、理解、接受孩子由失败带来的负面情绪,待孩子情绪平复后和他一起分析失败的原因,帮助孩子下次“表现良好”,孩子才可能在非空洞的表扬中获得“感觉良好”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳教授认为,我们所说的“家长无条件接纳孩子”,不是家长一味地表扬,让孩子“感觉良好”。那些建立在单纯“感觉良好”上的自信是虚假的。恰当的表扬,是要让孩子在“表现良好”中获得真实自信。

边玉芳说:“称赞一定要有理由,与孩子取得的成就相匹配,父母应向孩子讲明是因为孩子在哪方面表现好才获得了称赞。称赞在某种程度上是一种引导和强化,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。”她表示,对于孩子的良好行为,父母还可以用肢体语言表达赞赏和鼓励,比如拥抱、摸摸孩子的头、摸摸孩子的肩。“‘表现良好’是‘感觉良好’的根基,孩子在成功体验基础上建立起来的自信心才是真实的、长久的。”

学会恰当的解释风格

心理学研究表明,自信的人面对成功和失败往往采取乐观的解释风格,而自卑的人选择悲观的解释风格。

解释发生在我们身上的事情,选择的视角不同,结果也大不相同。在边玉芳看来,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,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,孩子习惯将不好的事情视为“永远”“从不”,认为是永久的、不可改变的,而习惯将好事视为“有时候”“偶尔幸运”等特殊情况下出现的,那么,孩子的解释风格就是悲观的,更容易丧失自信。

对于悲观的孩子,父母可以有意识地引导他们遇到不顺心的事朝着积极乐观的方向去思考:“他们今天对你不友好,是因为他们团队今天比赛失利,心情不好。”“你这次数学没考好,是因为老师在这方面花的时间相对少”……帮助孩子把现状看成是暂时的、偶尔的,是可以改变的,不要因为一件负面的事情全盘否定自己,觉得自己一无是处,从而帮助孩子建立信心。

在线家庭教育指导

本期做客专家

尹建莉,北京师范大学教育硕士、“尹建莉父母学堂”首席导师、作家,著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从“小”读到“大”》等。



我的孩子在北京医院检查出重度孤独症已经一年多了,当时孩子不到两岁半,现在快四岁了,医生说这个病是先天的,让我感到更加无助。

我曾经工作非常忙,丈夫工作特殊,一走就是半年。婆婆和妈妈轮流来我家看孩子,我制定了详细的孩子吃饭休息计划以及教养引导方法,对孩子限制特别多。婆婆和妈妈不爱说话,很少和孩子玩。我脾气非常暴躁,和家人关系不好,家庭氛围紧张。

从孩子被查出孤独症后,我就辞职在家照顾孩子,虽然有了一些进展,但孩子语言表达仍不好,叫他也反应,不愿与人交流。现在,有一个幼儿园愿意接收他,把他当正常孩子一样来对待,但幼儿园离家太远。像他这种情况,我在家里引导、训练他可行吗?孩子还有希望吗?

小河



用正确的爱,融化孩子自闭的『壳』

小河,你好!

孩子才四岁,康复的可能性是很大的。人的心智有极强的可塑性,较之肉体,它更可以依外部条件的变化而变化,要么健康成长,要么病态萎缩。

你是一个很有悟性的妈妈,已经看到前期的问题,意识到孩子的病是怎么来的,那么,接下来的改善就变得容易了。

孩子的病是由于缺少交流、被严格限制太多所致。你要做的就是从现在开始,给孩子提供一个良好的成长生态环境。你的改变,会带来孩子的改变,你必须从过去的那些病态的教育方式中挣脱出来,孩子的生活才有可能步入正轨。

我相信你深爱着你的孩子,但爱不能仅仅是愿望,必须是行动。有太多的父母自以为是地爱着孩子,对孩子的生命进行过度干预,例如打骂教育,虽然出发点好的,但方式方法不对头,不但达不到预期的目的,反而会把孩子正常的生命成长程序打乱。生命的正常发育和成长,有其自然规律,就像庄稼需要阳光、雨水、肥料一样。

良好的家庭生态环境,即自由、信任、欢乐、温暖。让孩子对家产生这样的感觉:有爱没有恐惧,有自由没有限制,有放松没有紧张,有交流没有冷漠。当孩子确信自己是处于这样一个安全、愉悦的环境,他自然就不需要戒备,自然会产生和他人融合及交流的愿望。自闭,其实是孩子的一种自我保护机制,他在自己的周围建立一个异常坚硬的“壳”,从而使自己可以在里面躲避伤害。只有正确的爱,才能融化孩子周围这个坚硬的“壳”,而这个“壳”,恰恰是那些严厉的管制、刻板的相处、匮乏的感情造成的。解铃还须系铃人,父母必须首先认识到自己的问题,然后下定决心改变自己爱的方式,孩子才能恢复正常的生活。

首先你需要做出自我改变。一定要明白,“自我改变”是自我成长的重要契机,是提高生命质量的重大机会。是放下我执,是痛苦中完成的华丽转身,收获的将是无可估量的人生财富和幸福。

在这里,我能给你提供的具体方法路径是——

反观自己的成长,觉察自己童年时期的心理创伤,将心比心体恤孩子。把自己放回到童年,感受他的感受,你才容易理解孩子,然后调整自己的言行。

广泛阅读。建议你读一些教育学和心理学的书以及小说、历史、社会等方面的书,特别是经典书籍。很多书虽然不直接谈教育,但可以成全你的教育思想,阅读是重塑价值观的过程,没有阅读,自我改变是难以想象的。

多和身边心地善良、有境界的人交流,尤其是一些家庭和睦、孩子看起来很阳光很幸福的家长交流,他们往往在教子方面、心理调适方面有较好的体会,学学人家是怎么做的。近朱者赤近墨者黑,不可低估周围人对你生活的影响。

每天多拥抱、亲吻孩子,平和地与孩子相处,放弃严厉,放弃训练,放弃规则——你内心放平了,孩子就安全了——这些说起来简单,但做起来并不容易,而这正是你的功课。你的认识和行为变了,不仅你孩子的一生可以变得健康美好,你自己的人生也将发生重大转变。

爱心呵护

近年来,黑龙江省鸡西市城子河区妇联广泛吸纳有能力、有热情、懂法律的志愿者,关爱留守儿童和困境儿童。

困境女童王小丽,因家庭变故从小和爷爷相依为命,因生活困难,内心很自卑,一度情绪低落失去生活信心。城子河区妇联兼职副主席李朝霞联系社区的巾帼志愿者多次到她家里和祖孙俩交流,帮助他们解决生活中遇到的困难,并为王小丽做心理疏导,教她如何保护自己,增强对生活的信心。如今,小丽的精神面貌发生了很大改变,家庭也出现了向上的生机。

张伟从小父母离异,跟随父亲生活,他没有户口,家里也没有房子,他在托管班托管。张伟的父亲靠打零工维持父子俩的生活,由于没有固定收入,经常拖欠托管费用,致使张伟从小承受很大的心理压力,终日郁郁寡欢。了解到他的情况后,学校老师和巾帼志愿者向他伸出援助之手,在生活上帮助关怀、心理上安慰引导,像对待自己的孩子一样关心他的成长。

张伟面临小升初,户口成为一大难题,巾帼志愿者们多次跑民政局、派出所、社区以及他父亲的户口所在地……在大家的共同努力下,终于为张伟落了户。随后,他们又为张伟申请了低保,使他的学习生活有了基本保障。现在的张伟每天生活得很快乐,人也变得阳光、开朗了。他逢人就讲:“是城子河区妇联的阿姨们改变了了我的人生轨迹,我现在是一个正常的社会人了。我一定会珍惜来之不易的学习机会,将来更好地回报社会。”

(王晓荟)

教育观

从涉童话语的自洽原则说起

■ 薛元象

以下是一档儿童综艺节目中的嘉宾评论:“虽然会面临磨难、痛苦和失败,但你一定要咬牙坚持。”

这句话如果说与成年人,或许算“金句”,因为它建立在成年人之间的价值共识之上——唯有以谋取恒定和清晰的目标为前提,才会以牺牲切身的快乐为代价,承受磨难、痛苦和失败。但是,放诸儿童的语境,这句话就失之于逻辑自洽,从而也失去了教化的可能。因为孩子们会疑惑:既然一点都不快乐,为什么还要坚持?

无论是公共舆论中的涉童话语,还是家庭中的长辈鼓励,类似的语境错置和逻辑失

恰现象并不鲜见。尤其在父母对孩子的教育督导过程中,这一现象所导致的后果,不仅仅是父母的努力失败,更容易造成父母和孩子之间的交流隔阂,从而直接影响作为家庭教育最重要基础的亲子信任关系。

对儿童语境下的话语解读,是每个家长都需要认真学习的一门功课。事实上,比较儿童之间的同龄话语和成人的涉童话语,是一个不断给人惊喜的发现之旅。如果你对两者之间的差异性抱有兴趣,那么很快,你就会体味到互补性所带来的价值。你不但会对“天真”“幼稚”“童言无忌”这些习惯性成人评价做出反思,还会以儿童话语为鉴,钩沉自己的成长历程,检讨自己今天的得失价值。总之,发现

睡,没有食欲,有了明显的抑郁情绪……在我辅导的孩子中,这样的孩子不止一个,这件事对我的触动很大,于是暗下决心把心理服务这项公益事业长期开展下去。”

提起“艾孜妈妈”这个名称,她解释:“我希望‘艾孜妈妈和谐亲子公益项目’这个品牌队伍能像中药艾草一样,熏香每一片荒芜的心田。我出生于农村,想通过自己的努力为广大农村家长和孩子们在家庭教育方面尽一些绵薄之力。”

从家长们的反馈来看,该项目是他们急需的家庭教育指导实操性培训。“学习了几期课程,我对家庭教育的重要性有了深刻认识,掌握了一些科学的养育方法,观念上得到一些转变,家庭沟通更顺畅,亲子关系更和谐了。”社区居民李海燕说,原来我认为育儿就是让孩子听话,现在我认识到,孩子是独立的个体,每个小孩都是不一样的,不能让孩子成

■ 中国妇女报全媒体记者 周玉林

为期半年的云南省保山市隆阳区金鸡乡“艾孜妈妈”和谐亲子公益项目——21天智慧家长养成计划,自今年6月上旬启动以来,在定期开展了21期家庭教育讲座后于近日圆满收官。

“项目的实施充分发挥了区家庭教育培训示范基地的作用,更精准、更有效地解决家庭教育中存在的困惑和问题,取得了实实在在的效果。”隆阳区妇联主席段梦妹表示。

项目授课教师张爱玫是区家庭教育专家讲师团成员,谈到开展该项目的初心,张爱玫动情地讲了一个故事——

“一次和区妇联深入瓦马乡中心小学给学生做团体辅导,课后一个孩子给我写信,第一句话就是‘张老师,我能不能叫你一声妈妈?’孩子在信里说她父亲去世了,母亲也离开了家,她每天晚上睡不着觉,白天上课打瞌

一场场下到心田的家庭教育“及时雨”