

张松波,中国科学院心理咨询师,飞鸟高级家庭教育资深指导师,擅长解决亲子关系、情绪困扰、青少年厌学、叛逆、早恋、网瘾、抑郁、焦虑等问题。



我儿子今年16岁,高一。初三下学期开始有过一次情绪失控,摔东西,后来陆续出现易激惹等状况,经检查患有中度抑郁症、重度强迫症、中度焦虑症。他5岁前与爷爷奶奶生活,回到父母身边后,我们总感觉亏欠孩子,比较溺爱,物质上有求必应,但爸爸脾气急躁,以前打骂较多,最近尽量都顺着孩子。

思雨



思雨,你好!

孩子目前的状况,主要是因为父母对孩子的爱失衡,没有培养起孩子的自理能力、社交能力和健康的心理。孩子在父母的溺爱中毫不费力就能得到自己想要的,这导致了他以自我为中心的个性。然而,在学校中,同学和老师不可能以他为中心,他因此产生挫败感,爸爸的打骂又进一步加重了孩子的自卑感、脆弱感。孩子上中学后,学习及社交压力增加,孩子的性格模式会给他带来更多负面情绪,这时候父母没能给予科学引导,孩子的心理压力会逐渐累积,形成心理疾病就是自然的事情了。那么,怎样的爱才能让孩子重返健康?

第一,接纳的爱

接纳的爱是父母在内心平和喜悦的状态下给予孩子及时、正向的反馈,不论是语言反馈,还是物质反馈。否则,就是抗拒的爱。当父母能给予接纳的爱,孩子不管对错都感受到是被接纳的,是被允许的,这种感觉让孩子没有恐惧且备受滋养。

第二,理解的爱

理解的爱是父母懂得孩子喜怒哀乐背后的缘由,即便当时不懂,也能通过有效沟通聊出来。无论孩子喜悦还是悲伤,孩子都会因为父母理解的爱而获得内心支持,感到自己有力量。理解是父母对孩子最高级的看见,是用心看见,看见即疗愈。沐浴着父母爱的孩子,开心喜悦,抗压、抗挫折能力增强。

第三,尊重的爱

尊重的爱是前两种爱的叠加。尊重是接纳理解之后的放下与允许,是允许孩子成为自己。被父母这样爱着的孩子,其自身的原动力会逐渐被唤醒,孩子的这种内在力量是疗愈其心理创伤的终极良药。

第四,引导的爱

引导的爱是在前三种爱的基础上对孩子的不合理认知及行为进行引导。这种爱能给孩子改变自己力量的,孩子在这种爱里一点点看见自己的不合理认知,并敢于面对,敢于改变,最终习得合理认知及好的行为。前三种爱是温暖的,第四种爱是阳刚的。这四种爱兼而有之,才是健康的爱。孩子在这种爱的滋养下,在与抑郁、焦虑、强迫作斗争的过程中不仅会顺利重返健康,而且会迎来更优秀的全新自我!

怎样的爱可以让孩子重返健康

艺术教育应该是甜的

■ 尹建莉

很多父母面对幼小的孩子时心底柔情万种,发誓要让孩子幸福,包括要让孩子学一门才艺。父母最初的动机往往比较单纯,只是孩子有一项特长,有功课以外的爱好。可一旦孩子进入学习程序,不少家长很快就忘记了这个初衷,放不下“学习就要吃苦”的教条,最终把艺术教育做到了“兴趣爱好”的反面。

孩子学才艺需要吃苦,需要家长拿着鸡毛掸子站在旁边监督,这是近年来流行的一种误导。误导的直接后果就是在艺术教育中,人们不再关心艺术的娱乐价值、审美价值,只关心它的实用价值,不懂得带孩子品味其中的美。例如,有家长舍得每月花几千元给孩子请音乐老师,却不舍得花500元带孩子听一场音乐会。艺术的趣味性在不合理的手段下被慢慢消解,生命中本该最可口的果子渐渐变得酸涩。

某天,我打开电视,偶然看到当时被媒体称为“虎妈”的女嘉宾,正讲女儿学钢琴的事。“虎妈”曾出过一本家教书,讲述了她为了让女儿在功课及钢琴方面取得好成绩,不惜羞辱孩子。节目中,“虎妈”照例在宣传自己的做法。支持她的一位男嘉宾为佐证她的观点,语气铿锵地说,郎朗能有今天,就是他爸爸用大耳光抽出来的!他的话博得了旁观席上的笑声和掌声——赤裸裸的庸俗成功学,因其浅陋粗俗,反而容易传播。

我非常欣赏钢琴家郎朗的演奏,也赞美他给中国人带来的自豪,但非常不喜欢近年来媒体宣传中所宣称的他父亲的粗暴。拆一间房子只需一把镐头,盖一间房子却不知要用多少东西。如果想把一个天才变成蠢材或变成一个心理变态者,确实光有大耳光就够了;但如果说大耳光抽出一个杰出的钢琴

家,这相当于说一个铁匠天天抡着锤子去敲打一块铁皮,就可以把它敲成一枚发射到太空的火箭。如此逻辑,只要稍微动一下我们的常识和理性,就知道是多么可笑。

全国乃至全世界的“郎朗”为什么凤毛麟角?因为他们的成功必须是多方面条件协作的成果。自身天赋、父母的影响、教师水平、个人努力、经纪人的能力、机遇等,缺一不可。在整个学艺过程中,郎朗像任何一个孩子一样,可能有懈怠、痛苦,也有和家长的冲突等负面的东西,但这些一定不构成他艺术学习生活的主体。

音乐、绘画、舞蹈、球类、棋类等活动能为人类带来快乐,也因此成为人们乐于从事的娱乐活动,依儿童的天性是喜欢学习这些的。然而,如今不少孩子的才艺学习成了苦差事,“兴趣班”变成“折磨班”,究其原因,是成年人忘记了为什么要对孩子进行艺术教育。

有位家长跟我说,她女儿三四岁就表示喜欢大提琴,很想学。但老师说琴太大了,需要等到孩子6岁才可以学。孩子等得迫不及待,终于盼到可以学习的年龄,孩子兴奋得不得了。之前父亲对女儿疼爱有加,父女关系一直非常好,学琴主要由爸爸陪着。可是,自从学琴后,爸爸每天辛苦地陪孩子练琴,严格要求,发现孩子拉得不好,就用小棍打手,错第一次打一下,错第二次打两下,以此类推。而且,发现孩子不专心就发脾气,孩子经常一边拉一边哭,很快产生了厌学情绪,跟爸爸的关系也不亲密了。妈妈私下跟丈夫沟通多次,认为不该这样逼孩子,丈夫却不认同。

这位妈妈给我写信的目的是想求得在无法改变丈夫的情况下如何让孩子快乐学琴的办法。我如实相告,没有这样的办法。以痛苦的方式让孩子有一种“特长爱好”几乎是妄

想,孩子最多可以获得“特长”,不可能获得“爱好”。我不知这位父亲最终是否会改变,如果他一意孤行,天天如此“严格要求”孩子,一个天才的大提琴手估计是要被他扼杀,而一个心理障碍者可能就要产生了。

教育家卢梭说过:野蛮的教育为了不可靠的将来而牺牲现在,使孩子受各种各样的束缚;为了替他在遥远的地方准备他可能永远也享受不到的所谓的幸福,就先把他弄得那么可怜。即使这种教育在目的方面是合理的,但把孩子置于不可容忍的束缚之中,硬要他们像服刑的囚徒似的连续不断地工作,欢乐的岁年是哭泣、惩罚、恐吓和奴役中度过,这种做法对他们也没有一点好处。

功利教育思想决定了家长或教师选择简单粗暴的教育方式,认为把孩子打一顿他就乖了,不允许考B他就拿回A了,骂他是垃圾他就羞愧万分地变成黄金了,不好好弹钢琴给个大耳光他就用功得像贝多芬了……功利教育眼里只有“物”没有“人”;只有所谓的社会衡量标准,不在乎儿童内在的感受;只关注孩子学到了什么技巧,不关注他是否体会到了美和愉悦。

教育过程不是企业生产流水线,不是严格控制每个环节就能产出一个好产品。产品没有生命,不需要照顾它的个性,越接近统一标准越好;而孩子是有血有肉的,每个孩子都独一无二,有着庄严的内在秩序。家长和教师的意图都无法直接注入孩子的意识,而要经过孩子心理的发酵和转化。情绪的力量是巨大的,在教育的质量上起着决定性的作用,这正是教育的微妙之处,也是教育的困难之处。

(作者系北京师范大学教育硕士,著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》等。)

情绪的力量是巨大的,在教育的质量上起着决定性的作用,这正是教育的微妙之处,也是教育的困难之处。



图片来源于网络

爱心呵护

■ 中国妇女报全媒体记者 周玉林 李长明

为「折翼天使」点亮希望之光

“爸爸妈妈太不容易了,我要好好学习石斛枫斗加工,帮助他们。”在云南省保山市隆陵县特殊教育学校石斛枫斗加工培训课上,段丽平说。

“习得一技之长,方能安身立命。”2018年,隆陵县特殊教育学校结合当地产业发展优势,推出了石斛枫斗加工培训。在老师们手把手地传授下,学生们掌握了这项技能,不少学生实现了自食其力,段丽平就是其中之一。

“接受特殊教育的孩子同样是家庭的希望,他们能掌握一项生活技能,在一定程度上减轻了家庭负担,也实现了自身的社会价值。”看着一批批学生通过学习自立了,朱云老师感慨万分。

走进特殊教育学校绘画与手工教室,艺术气息扑面而来。2013年,陈娟调入特殊教育学校,曾一直教授小学数学的她,被学校安排教授绘画与手工。自此,她一头扎进网络和书本里学习。为了节约手工成本,每次与朋友和家人聚会时,餐后的花甲、贝壳、蛋托、果壳都被她通通打包,俨然一名清洁工。丈夫打趣地说:“跟你出门好没面子。”久而久之,丈夫也帮妻子收集她眼中的“宝贝”。

“绘画与手工可以提高学生的手眼协调能力,帮助他们适应生活,教学中看到孩子们的点滴成长,我觉得一切的付出都值得。”陈娟说。

针对部分不便到学校里上课的学生,特殊教育学校送教下乡。在镇安镇镇南村的赵光然家中,老师不顾雨季舟车不便,如期为赵光然开起“小灶”。在老师的悉心教育下,赵光然变得开朗上进了,经常帮助家里打扫卫生。看着孩子的变化,赵光然爸爸感激地说:“在老师的教育下,娃娃的动手能力和生活适应能力比以前好多了,感谢的话永远说不完。”

隆陵县特殊教育学校始建于2013年,学制为九年一贯制。学校开设的课程有生活适应(文化课)、康复训练课、社团课(兴趣爱好)、实训课(生活技能)几大类。学校秉持“让每个学生都有人生出彩机会”的教育理念,不让一个孩子掉队。十余年来,学校在促进家庭幸福、社会和谐中发挥了积极作用,彰显了教育公平。

“特殊教育要求老师特别有爱心和耐心,要用心用情,持之以恒关心、关爱、培养学生,使他们学到一技之长,走入社会后减轻家庭负担。”隆陵县特殊教育学校校长蒋占学说。

“望子成龙,望女成凤”是为人父母的共同心愿。然而,家有特殊孩子,家长没有“父(母)凭子贵”的奢望,他们更多的是在孩子的生存问题上苦苦寻找答案。社会的关心呵护,能实实在在地帮助他们,使他们与健全的孩子一样,在幸福的社会大家庭中快乐成长。

李玲:让学生从关爱中寻求前进的力量

人物名片:

李玲,甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县田家炳中学校校长、高级教师。2017年被甘肃省委、省政府授予省级优秀教师,被该县县委、县政府授予县级拔尖人才;2018年被评为甘肃省语文学科金钥匙导师;2019年被甘肃省教育厅评为省级骨干教师。

■ 中国妇女报全媒体记者 陈姝

“来,看看你们的寒假作业完成得怎么样?”新学期开学,甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县田家炳中学校长李玲微笑着问。话音刚落,学生们异口同声地说:“很认真地完成了。”这样和谐的互动场面,在田家炳中学早已是家常事。

用宽容和耐心搭建学生进步的桥梁

“我是土生土长的积石山人,看到学生们,就仿佛看到儿时的自己,只有走近他们,了解他们,才能更好地引导他们好好学习。学生的成长需要家长、老师的紧密合作。”李玲在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,自己时刻牢记“学高为师,身正为范”的训示。

李玲每年多次家访,让学生感受到她的关心,而她在走访中发现了很多有价值的情况,从而进一步地了解、引导学生,教育效果非常好。

2011年,李玲带初二年级,班上的一名同行从初一一开始就纪律松散,经常抽烟,打架闹事,不交作业,顶撞老师,晚上多次外出上网。虽然在班上做过几次检讨,受到处分,但他依然故我,班主任和任课老师非常头疼,几乎到了放弃的地步。

李玲接班后,多次给这位学生做思想工作,也收效甚微。于是,她去家访,得知该学生的父亲常年在外打工,很少过问他的情况,只有年迈的爷爷奶奶照管他。李玲首先联系他的父亲,说明孩子在校的表现,自己的担忧。多次耐心沟通后,他的父亲转变了思想,开始打电话关心孩子,李玲和其他任课老师也多次鼓励,一个月后,这位学生逐渐转变,开始写作业,犯错过数明显少了。后来,他在运动会的篮球比赛中表现突出,班级得了第一名,李玲又找他谈心并鼓励,一学期下来,这个孩子的成绩提高到班里中上等水平。李玲很欣慰,经过大家的努力,一个花季男孩又找到了生活的方向,而李玲也在执教路上多了一份经验和收获。



李玲老师和学生一起阅读

踏上三尺讲台以来,无论教学,还是做班主任,李玲都兢兢业业、一丝不苟。在她看来,“教师是教育的根本,师德是教师的灵魂”。良好的职业修养是教师职业道德最基本的要求,师德修养直接关系到学生的健康成长。

往事历历在目,李玲回忆起那些点点滴滴,依然欣慰。

1999年7月的一天,一名叫马兴岳的孩子告诉她:“李老师,明天我要随妈妈去西宁打工了。”她心里一惊,那么优秀的孩子,辍学太可惜了,一定要让他留下来继续上学。她与马兴岳聊了一个下午,最终把孩子留下来了。如今,马兴岳事业有成,他不忘师恩,2022年为母校捐资6万元。

让学生从关爱中获得信心

“一棵树摇动一棵树,一朵云推动一朵云,一个灵魂唤醒一个灵魂。”李玲用最简单的方式和真心唤醒一颗颗灵魂。

2007届毕业生罗彦平,因为父亲瘫痪,母亲改嫁,姐姐上高中,一家五口全靠70岁高龄的奶奶照顾,家境极度贫困,李玲得知后,向学校领导申请,免去了罗彦平的学杂费,日常垫付一些费用。罗彦平学习好又很懂事,他克服了很多困难,如愿考上兰州大学。

2018年,李玲班上有两位家境贫寒的学生一直在她家吃住,他们夫妻俩对两位学生照顾有加,直至他们完成高中三年学业,考上了大学。22年的教学生涯中,遇到学生在生活、家庭方面有困难,李玲尽己所能给予帮助,让学生在关爱中寻求力量、汲取精神营养、得到生活的勇气和信心。

中国女教师

全力以赴保护学生安全

2023年12月18日,突如其来的大地震把李玲和丈夫从睡梦中惊醒,十几秒钟后他们才恍然大悟。李玲穿着睡衣与丈夫跑下楼,直奔学校,组织教师有序疏散住校生到操场,全部疏散完毕,无一人受伤后,她才向县上领导汇报学校情况,同时安抚学生情绪。为了不冻伤学生,她与老师们一起组织学生在操场慢跑,其间有一位老师发现李玲穿着睡衣,赶紧把自己的一件衣服披在了她的身上,这时李玲才感觉到膝盖疼,身体在瑟瑟发抖。

李玲担心学生被冻着,担心余震伤到学生,马上组织班主任和在场教师联系家长接孩子回家,同时用旧桌凳生火给孩子们取暖。到19日早上10点左右,全校大部分学生被家长接回,剩下的十几名学生也被安全送到乡镇临时安置点。

紧接着,李玲组织全校教师分乡镇摸排学生家庭受灾情况,捐款慰问受灾严重的学生及家长。她联系田家炳基金会戴大为先生,请全国45名心理学专家和教师为学校45个班级、2469名学生、207名教师线上开展为期3天的心理辅导。她在线上向全校师生直播上了地震后第一课,组织学校120多名教师到受灾严重的大河家、刘集、石塬、柳沟4个乡镇41个临时安置点的帐篷学校给学生授课。在随后的一个多月里,李玲坚守在校。“地震无情,人间有大爱。学校无一师生受伤,我再苦再累都是值得的。”李玲说。

今天,很多孩子亲切地称李玲妈妈,李玲很感动,她庆幸自己是一名老师,也感恩丈夫赵文斌做自己的坚强后盾,多年来默默支持。