

家教在线

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。



在家庭教育过程中,我一直有个很头疼的问题。我的儿子从小“哭点”特别低,上幼儿园了也没有什么改变;上学后遇到事情,还是容易眼圈红。尤其是在学校,犯了错误,老师还没批评,他就哭了,现在他已经10周岁了,爱哭如故。我问他为什么那么爱哭,他说:“我有时候也想控制住,但就是控制不住……”我该怎样帮孩子改变这种状况?

芊芊



芊芊,你好!

你的孩子“哭点”特别低,根据这个现象,我可以肯定,孩子内心一直有挺大的委屈感,而且,可能他的内心比较脆弱。他有这样的特质,当然和先天的气质有关系,但是,我确信大部分是后天形成的。你的孩子经常被评价——尤其被负面评价太多了,自我认同感特别低。自我认同感特别低的孩子很容易有挫败感,而过强的挫败感,就容易导致孩子遇到一点微不足道的小事就想哭。

在我看来,要解决这个问题,你的态度很重要——你自己先要放松,孩子想哭就哭,你不必太在意,千万不要制止孩子哭。但是同时,在其他微不足道的小问题、小毛病上,家长应该减少要求、指点,尤其要减少负面评价。比如,在吃饭过程中孩子吃得慢了,家长避免不停地催促:“快点吃,快点吃,你怎么总是吃得这么慢?”或者经常批评孩子不按时上床睡觉、不好好刷牙……这些都是负面评价,如果总是让孩子生活在负面评价里,他的“哭点”很难高起来,你要在这些细节上,想尽一切办法让孩子觉得他这样做没有问题,在这些小事情上他有一定的自由度,不值得被批评,更不值得一哭。

改变这种现状,你需要用爱心守护孩子。以后你要做的一件事情,就是多对着孩子笑,对他爱哭这个问题表现出丝毫不介意,接纳他的负面情绪,和他一起面对。渐渐地,孩子的心情就会好起来,内心也逐渐阳光起来,这个问题也就自然而然地解决了。

孩子「哭点」低怎么办?

社会与情感能力培养 为儿童青少年幸福人生奠基

青少年的成长和发展带来一定的挑战,不同程度地增加了他们内心的焦虑,也容易破坏他们的内在价值感和学习自驱力。而网络、智能手机的普及与广泛应用,则导致他们在现实中社交减少、沟通能力难以提升,社会化过程滞后,容易产生孤独和无助等心理问题。这些无疑是造成这个群体社会与情感能力弱化的重要因素。

儿童青少年的心理承受能力和认知能力决定了家庭互动应以正向的、积极的情感交流为主。然而,现实的情况是,不少家长经常向他们传递负面情绪:将自己的孩子与其他孩子比较,放大孩子的问题,怀疑他们,甚至恶语相加。父母的言行容易导致孩子用负面的行为表达自己的情感需要,双方负面情感越来越多,形成不良的亲子互动模式。而那些平时忙碌的父母,无暇分享孩子的快乐,倾听孩子遇到的困难,不懂得与孩子共情,也难以提供情感、方法上的支持,父母爱的缺失会让孩子感到不安、失控、无力。另外,一些父母过度关注孩子,除了学习,事事包办代替,这种无节制的爱与控制容易让孩子丧失自爱与爱人的能力。这些不良的家庭教养方式和成长环境不利于儿童青少年良好社会与情感能力的培养。

上海社会科学院社会学研究所研究员杨雄认为,情绪稳定性是社会与情感能力的一个重要指标,情绪调节与人的教育期望、考试焦虑、生活满意度、幸福感与健康等密切相关。社会与情感教育能帮助儿童青少年发展他们的情感智慧、社交技能、自我认知和解决问题的能力,更好地应对生活中的情感挑战和社交压力,有效降低他们的抑郁与焦虑水平。早期具有较强社会与情感能力的个体,在成年后往往更容易取得学业和人际方面的成功。“可以说,社会情感教育事关儿童青少年一生的幸福。”

能力发展的重要因素。孩子一生都在学习社会情绪,这样才能保证他们在不断变化的时代下,跟自己、跟他人和谐相处,与世界和解,不断获得幸福的能力。”

在提升儿童青少年社会与情感能力的方法和途径上,杨雄提出,培养他们的“钝感力”和“鲁棒性”。

“钝感力”可理解为迟钝的力量,“钝感力”强的人,不过于敏感,能更客观地看待问题,不被情绪左右,从而更好地判断事物的本质。家长应有意识地培养孩子的“钝感力”,帮助他们学会放下情绪,不太在意别人的看法,不被过去所困扰,更好地把握现在。而“鲁棒性”是一个科学名词的音译,也叫“强健性”或“弹性力”。现实中,“鲁棒性”强的孩子往往有更强的心理弹性,不容易被困难和打击压垮,生活和学习适应能力更强。培养“鲁棒性”需要练习,比如安排一些适当打破常规的活动,可以促进儿童青少年更好地适应变化。

家校社协同 创设良好的环境

当下,对儿童青少年社会与情感能力的培养,迫切需要引起家校社各方的关注,采取有效举措。“这是一个需要各方努力、综合治理的问题。”杨雄说,家长和老师应对孩子有合理的期望,在关注他们学业的同时,不过分强调竞争和成绩,鼓励他们追求自己的目标和爱好,重视其情绪和心理变化,引导他们学会识别自己的情绪并及时调整。家长要多给孩子提供自我管理的机会,传授有效的自我管理技巧,让他们自主安排学习和生活,确保有充足的睡眠、运动和休息时间,以缓解学业压力和紧张情绪,从而拥有更多的掌控感和幸福感。

杨雄表示,家校社各方要注重孩子的身心健康和全面发展,将社会与情感教育纳入教育评价体系,有意识地对孩子进行情绪管理培训,教会他们调节情绪的方法,给他们提供一个良好的教育生态和支持系统,包括提供心理咨询和治疗方面的服务。

经济合作与发展组织测评显示,在10~15岁的儿童青少年中,师生的交往对学生社会与情感能力的发展尤为重要。北京师范大学教授毛亚庆认为,学校的氛围、环境和文化构建非常重要,比如学生在学校里的体验、价值取向、人与人的关系等,都会对他们的成长带来显著影响。积极、包容和开放的学校氛围,以及建立良好的家校合作关系等,都将共同促进学生的社会与情感能力发展。边玉芳也提出,支持型的家师合作能够对儿童青少年的社会与情感能力产生正向影响。在学校积极主导的同时,家庭要主动尽责,社会也应提供有效的支持,最终形成家校社协同育人的情境。

需要强调的是,人的社会与情感能力可能随年龄增长而退化。如遇挫折或创伤,有些人会变得保守、害怕与人交往。因此,华东师范大学终身教授袁振国建议,要重点培养儿童青少年的社会与情感能力,将其纳入学校课程,非单独一门课,而是在现有的课程体系、学科教学、非学科教育中有意识地贯穿相关内容。他以社团活动为例,学生在游戏中形成友谊,逐渐学习自我控制、社会交往、理解他人,接纳别人的优点、容忍别人的缺点等。“要使孩子明事理,不能光说教、讲故事,更重要的是在活动和实践中培养他们的社会与情感能力。”他进一步表示,在儿童青少年成人后,也将将社会与情感教育纳入终身教育体系,作为贯穿一生的学习内容,帮助他们学得并懂得享受幸福。

从出生起培养

儿童的主要学习方式是模仿,他们本能地观察父母如何对待自己,如何与家人、熟人交流,模仿他们,与父母的情感互动能让孩子学会与他人怎样相处。

因此,在儿童期,父母应尽早与孩子建立起亲密的亲子关系:细心观察,及时回应孩子的需求;认真倾听孩子的感受和想法,尊重、理解、接纳、信任他们,给他们试错的机会,给予支持和帮助;给孩子适当的自由和空间,让他们自主探索和学习,更好地发展自己的个性和兴趣爱好,帮助孩子建立自信和对周围世界的信任感。父母在心理情感层面对孩子的关爱水平越高,儿童的孤独、退缩行为表现越少,越能勇敢地面对困难。随着孩子长大,父母逐渐把家庭价值观和家庭文化渗透给孩子,帮助他们建立起正确的世界观、价值观和人生观,从而更好地促进他们的情感发展和身心健康。

杨雄说:“家庭是最好的对孩子进行情感教育的场所,尤其当孩子遭遇挫折或情绪低落时,如果能得到父母的理解、共情与支持,他们内心会产生更大的力量面对挑战,走出低谷和危机。而父母的共情、倾听等也为孩子做了最好的榜样,无形中熏陶和培养了孩子的社会与情感能力。另外,要确保有足够的家庭时间,让家庭成员一起放松、交流和享受亲密关系。”

北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳也表示:“父母教养是儿童青少年社会与情感能力的重要影响因素,能够理解情绪、允许表达、恰当交流、界限清晰、传递情感的家庭沟通,这些都是促进他们社会与情感

社会与情感能力培养

为儿童青少年幸福人生奠基



制图:王德新

中国妇女报全媒体记者 陈若葵

国际教育界公认,一个人的发展、成功和幸福,是认知能力与社会与情感能力共同作用的结果,后者是21世纪人类应具备的应对各种挑战的关键技能。

如何提升教育者对儿童青少年社会与情感能力学习的认识?怎样营造重视培养他们社会与情感能力的社会氛围?这是家庭、学校、社会需要共同面对的课题。

受后天环境影响

何为社会与情感能力?

它是指个体在社会互动中表现出的情感智力,包括情绪管理、自我意识、自我激励、社交技巧和人际关系管理等方面的能力。经济合作与发展组织从任务能力(尽责性)、情绪调节(情绪稳定性)、协作能力(宜人性)、开放能力(开放性)和交往能力(外向性)五个方面构建了社会与情感能力测评框架。其中,任务能力包括责任感、毅力和自控力;情绪调节包括抗压能力、乐观和情绪控制力;协作能力包括共情、信任和合作;开放能力包括包容度、好奇心和创造性;交往能力包括乐群、果敢和活力。

我们不难发现,有些学习尖子生并不快乐,升入名校依然觉得很茫然;有些人眼中的“别人家的孩子”遭遇挫折后一蹶不振,没有从头再来的勇气……儿童青少年群体这样那样的心理问题,与他们的社会与情感能力缺失有很大的关系。

科学研究发现,在情绪控制和调节方面,通过后天的教育和培养,大脑和神经会发生明显的改变,即社会与情感能力的发展受后天环境的影响。

社会转型和竞争压力的加剧,如城市化、少子化、学业压力、评价体系单一等,给儿童

爱心提醒

杰西卡

家长无不承担孩子长大后遇到渣男、渣女。为什么有些孩子很优秀,但还是容易被渣男、渣女伤害?怎么预防,才能让孩子养成优秀品质?

第一,父母在养育孩子过程中,异性父母一方一定要从小多鼓励和称赞孩子。如果你家有儿子,妈妈一定要多鼓励,让男生看到自己有力量的那些方面;如果家里有女儿的,爸爸一定多发觉女儿身上的闪光点,而不是揪着她那些不好的地方不放。

爸爸和妈妈是女孩和男孩接触的第一个异性,在很大程度上父母怎么对待孩子,会成为他们未来找男女朋友的标准。

第二,当孩子进入青春期,开始喜欢某些异性时,我们尝试跟孩子多聊聊:你到底喜欢ta什么?我们很多时候以为是看脸、看颜值,其实,看到的是我们内心缺的那种感觉。就像电影《消失的她》里朱一龙扮演的男主,很多人说因为他帅,女主才被吸引。其实男主给人的感觉是温暖、体贴、可靠,这是女主深层次需要的,归根到底还是安全感。

所以,父母要试图帮助孩子理解:哪怕你喜欢对方的颜值,也要多追问几句,最终会发现自己喜欢那个人的某些品质,提醒孩子多看看ta还有什么行为让自己觉得和ta在一起有安全感,帮孩子学会透过现象看本质。

所谓认清人,其实就是看ta的不同行为,不仅对你,还有对身边的人,甚至对服务员,ta是不是始终如一。

第三,家长不要一味打压孩子,或者要求孩子听话。一个孩子从小不能在宽松自由的氛围中表达自己内心的不舒服,很可能养成讨好型人格或者说只会察言观色,在发展亲密关系的时候,也很可能是这样子,习惯性地内归因——对方不开心是因为我的原因导致的,不会想可能是对方自己的行为导致的。

第四,不要因为一个人对你好,你就喜欢上ta,而是要去找一个本身就好的人。

什么叫本身就好的人?比如,哪些品质是我们认可的,哪些行为是我们觉得好的,哪些人在某些情景下做的事是不对的,这些不仅能让孩子形成非常好的规则意识,也能帮助孩子以后甄别渣男、渣女,找到真正好的那个人。

(作者为微信公众号“大J小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书。)



制图:王德新

爱心妈妈

周心稚:孩子们口中的“爱妈妈”

中国妇女报全媒体记者 邵伟

提起帮扶的两位爱心宝贝,周心稚说,感谢妇联给了她这样一个爱心平台,能尽自己的微薄之力帮助这些需要帮助的孩子们,“正因为有了妇联的牵线搭桥,才使得我有机会和我的宝贝们结缘。”

1970年出生的周心稚,现任湖南省长沙市望城区司法局驻法院调解员、望城区人民法院陪审员。工作之余,周心稚年复一年地为结对的两个孩子默默奉献、无私付出。因此,她也成了孩子们口中最重要的“爱妈妈”。

2019年“六一”前夕,周心稚在朋友圈偶然看到望城区妇联发布的“爱心妈妈”招募活动,就想认领个孩子,给缺失母爱的孩子一丝温暖。她结识了9岁的爱心宝贝子阳(化名)。第一次见面,孩子低着头,怯生生的样子让周心稚很心疼,便把他搂在怀里跟他聊天。临走时,子阳拿爷爷的手机将周心稚的号码备注成了“妈妈”。“当时,我非常感动,眼泪在眼眶里打转。”周心稚说,“我想,孩子既然认可我这个妈妈,我也要好好对待这个孩子。”在以后的每个周末,周心稚都

带上吃的或学习用品看望子阳,换季时给他买衣服,偶尔还接他到家里小住,经常关注他的学习情况。

2021年,经望城区桥驿镇妇联牵线,周心稚又结识了第二位爱心宝贝小腾飞(化名)。小腾飞两岁时父母离异,母亲因患病从未探望过孩子,7岁时父亲又不幸去世,由70多岁的爷爷奶奶抚养。跟小腾飞结对后,周心稚每个周末都去他家探望、嘘寒问暖,给予他母亲般的关怀,每年还数次发动身边的爱心人士筹集爱心款和衣物、生活用品等,给这个不幸的家庭力所能及的帮助。

几年来,周心稚一直关心和陪伴着她的两个宝贝,每年都抽时间带两个孩子出去玩,吃各种他们没吃过的美食,孩子们每次都玩得不亦乐乎、尽兴而归,两个命运相近的孩子在相处中也有了兄弟般的感情。每逢孩子们过生日,周心稚都用心自制漂亮的生日蛋糕,带上礼物去给孩子过生日,尽量为孩子弥补“没有妈妈”的遗憾。

有付出就会有回报,一转眼子阳已经是初中的学生了。现在的子阳渐渐开朗起来,也很有爱心,经常帮助别人,是

一个非常优秀也很懂事的孩子。逢年过节,子阳都用爷爷的手机给周心稚发祝福信息。他知道周心稚爱吃柚子皮制作的“香元条”,便多次与奶奶联手制作可口的“香元条”,便多次与奶奶联手制作可口的“香元条”,便多次与奶奶联手制作可口的“香元条”……每次看到周心稚吃得津津有味,子阳脸上总会露出自豪的笑容。

今年10岁的小腾飞上小学四年级,成绩优异,也非常暖心。他非常懂事,经常对周心稚说:“‘爱妈妈’,你要注意身体哟!”“‘爱妈妈’,你辛苦了,我帮你捶捶背吧!”……有一次,周心稚去看他。“他从柜子里掏出一瓶比较高档的饮料塞给我,我说你自己喝吧,‘爱妈妈’不喝。”周心稚说,“小腾飞的奶奶告诉我,饮料是邻居从上海带回来的,当时小腾飞拿回来就说自己舍不得喝,要留给‘爱妈妈’喝,我听了非常感动。”

几年的相处,孩子们已然成为周心稚生命中不可缺少的一部分。“在今后的日子里,我会继续关爱他们。”周心稚说,她也希望能有更多的爱心人士参与到活动中来,“通过我们的爱心,让需要爱的孩子们在全社会的关爱下向阳而生,茁壮成长。”

信息资讯

在托管研学班里过暑假

赵晓烨

“哇!原来这就是电力叔叔们使用的无人机,太先进了,我要好好学习,长大也当电力工人。”近日,参加国网通化供电公司子女托管研学班的小朋友王博看到输电智能巡检无人机时,兴奋地说。

正值暑假,为减轻职工育儿压力,国网通化供电公司专门创建暑期职工子女托管研学班,组织职工子女以研学、体验的方式了解输电、变电、配电、智能化电气设备、无人机模拟飞行等内容,利用现有闲置办公区域设置学习区和游戏区,配备党员服务队队员和志愿者负责看护、科普知识、辅导作业。

据了解,托管研学班从2020年起开办以来,今年已经是第五届了,每届都延续整个暑假。在职工子女只要有需要,就可以把孩子带到托管研学班里来,大大减轻了暑假职工家庭无人照顾孩子的压力。

“之前放假,妈妈给我安排了各种培训班,没有课的时候只能自己待在家里。现在有了学习的地方,还交到了新朋友,这个暑假我太开心了。”12岁的王天刚刚加入研学活动,新鲜的研学方式让她开心不已。

不仅如此,该单位还专为孕产女职工设立女职工哺乳室、孕妇产后室、心理疏导室等专门场所,设置温奶器、存奶处、微波炉、孕婴床等设施,方便其休息和哺乳。公司还精心准备了孕产知识书籍,邀请国家级心理咨询师,为她们提供孕产知识和特殊时期心理疏导;定期组织开展各类职工子女托管活动、孕产健康讲座、中医问诊、健康体检等活动,用心用情关爱特殊时期女职工身体、心灵双重健康。