

热点聚焦

在一个家庭中,妈妈的情绪在很大程度上决定家庭的氛围和温度,对孩子的人格形成也产生巨大的影响。温柔、稳定、有温度的妈妈往往能够为孩子的一生描绘积极的人格底色,让孩子的内心更安全、更自信、更有力量。



妈妈和孩子一起在户外打篮球。视觉中国 供图

妈妈情绪好 孩子能量足

田宏杰

1 妈妈的情绪感知力影响孩子安全感和价值感的形成

美国心理学家哈洛提出一个重要的概念“依恋”,用来解释孩子和妈妈之间形成的情感联结。孩子刚出生时是没有独立生存能力的,他的一切需求都要通过情绪反应来表达,妈妈如果能敏感地感知到孩子的情绪和需求,给予他温柔及时的回应,孩子就会对妈妈产生安全型依恋。

安全型依恋关系能帮助孩子形成内在的安全感和价值感,进而形成积极稳定的人格。一方面,孩子会以妈妈为自己的安全基地,这份“妈妈在”的安全感会让孩子敢于探索周围的环境。随着孩子年龄的长大,这份安全感会逐渐内化到孩子的内心,给予他征服世界的勇气。另一方面,安全型依恋关系能促进孩子价值感的形成,他会觉得自己的需求被妈妈看到,自己在妈妈眼中很重要。孩子在小时候信任妈妈,长大后他也会信任这个世界,会形成内在稳定的价值感。

妈妈拥有一定水平的情绪感知力是帮助孩子形成安全型依恋的核心,而妈妈的情绪感知力受到一个重要因素的影响,即妈妈自身的情绪状态。当妈妈自身情绪饱满、心理能量充足时,她更有能力及时感知并满足孩子的情绪和需求;但是当妈妈自身情绪低落、心理能量不足时,她会缺乏能力去感知并满足孩子的情绪和需求。但在现实中,想要成为一个永远情绪稳定的理想的“好妈妈”并不是一件容易的事情,因为妈妈自己也有困难、有需求、有情绪,很难做到任何时候都温柔及时地满足孩子的情绪。

针对这种情况,英国精神分析学家温尼科特提出了一个概念“足够好的妈妈”,即妈妈整体上是“好妈妈”,能够满足孩子的需求,但有时妈妈的表现也可以不尽如人意,可以让自己有一些时间给情绪充电,可以暂时把自己的需求放在第一位,而不急于去满足孩子的需求。等妈妈情绪调节好、心理能量恢复时,她再回来感知孩子的情绪、满足孩子的需求,最终她仍然是个“好妈妈”。这样的妈妈不是一直掏空自己去爱孩子,而是允许自己有时表现不佳、给予自己时间爱自己,这样她能够更好地葆有情绪感知力,才能长远地给予孩子稳定的、有弹性的爱。

2 妈妈的情绪分化度影响孩子的情绪认知和调节能力

情绪分化度是指个体在情绪情感体验和陈述中能将情绪区分得更细致、更精准的能力。比如当孩子生气时,低情绪分化度的妈妈只会简单地用“生气”这个词来标注孩子的情绪;但高情绪分化度的妈妈会去理解孩子在不同情境下不同的“生气”,甚至看到孩子在生气的情绪中还有失望、沮丧、难过、无助、渴望等复杂化、多层次的情绪。当孩子被好朋友误解而感到生气、想与好朋友断交时,低情绪分化度的妈妈可能会说“不要意气用事,好朋友之间要互相理解”;而高情绪分化度的妈妈会看到孩子更多的情绪及心理需求,她可能会说“亮亮是你最好的朋友,他误解你让你很生气,也让你觉得伤心难过吧?你是不是希望无论别人怎么想,

他都能理解你,对吗?”当妈妈可以看到孩子的真实情绪和在需求时,孩子会感到自己是被理解和接纳的,他的情绪也会更快平复下来。

妈妈高水平的情绪分化度能帮助孩子提高情绪认知的复杂度、丰富度和矛盾性,进而帮助孩子理解自己的情绪并形成积极的情绪调节能力。如何才能提高情绪分化度?一方面要放下自己对情绪的狭隘认知,情绪本身没有对错之分,不能只接受积极情绪而不接受消极情绪,要去看到和珍惜每一种情绪的独特价值;另一方面尤其要重视消极情绪的“信使”功能,孩子的每一种消极情绪的后面一定有一个未被满足的需求,妈妈要透过孩子的消极情绪看到这个需求,并与孩子一起找到方法响应这个需求。

3 父母之间的情绪互动影响孩子的自我认知

除了妈妈的情绪,父母之间的互动模式无疑也会对孩子产生重要影响。父母之间的冲突往往会导致双方心烦意乱、情绪波动,破坏家庭的和谐氛围,给孩子带来不安全感。而处于冲突中的孩子往往会不由自主地希望重新联结父母的关系以保持自己的安全感。

孩子的情绪感知能力很强,但是他们的情绪解释能力很弱,当父母生气时,他们能感受到父母强烈的情绪,但较难理解父母生气的真实原因。这时他们容易向内归因,认为是“自己不乖”或“自己不够好”而导致父母吵架,比如觉得是因为自己将玩具扔得很乱让妈妈生气或者自己作业写得拖拉让爸爸着急等。孩子会努力去做出改变以促进父母重新建立联结,让自己重获安全感。所以在父母吵架时,很多孩子会变得很乖,或者特别积极地去做一些事情讨好父母。在这个过程中,从表面上看孩子是懂事了,但向内的归因和自责会拉低孩子的自我认知和自我价值感。

然而在现实生活中,父母之间消极情绪的互动难以避免,重要的是如何避免这种冲突破坏孩子的

安全感,以保证孩子有稳定的自我认知。父母可以做好以下几点:一是主动做好责任归因,让孩子明白,父母之间的矛盾和孩子没有关系,不是孩子的错。二是保证冲突具有建设性,让孩子看到父母即使吵架了,双方也在尝试表达和理解对方的想法、需求,并努力寻找共赢的方法。三是保持关系的稳定性,让孩子清楚,当父母的情绪消解了之后,他们还是接纳对方、关爱对方的,他们的关系并没有破裂。

总之,家庭是孩子成长最重要和最基础的环境,父母的情绪,尤其是妈妈的情绪,是影响一个家庭幸福感和孩子安全感的重要因素。父母应有意识地调整和管理自己的情绪,尽力为孩子营造一个和谐稳定的家庭环境,为孩子的健康成长提供更多的心理营养和积极能量。

(作者单位系中国青少年研究中心少年儿童研究所;本文系北京市教委社科计划重点项目“小学生家长教育焦虑的心理机制及干预研究”[编号:SZ202111626024]成果)

凡人家常

最美家风是勤劳

刘关军

祖父离开我们已经很多年了,然而他说的话“人生天地间,劳动最为先”却始终言犹在耳,也成为我的一个人生信条。

祖父的一生是劳作的一生。除了吃饭、睡觉,他无时无刻不在劳动。每天天刚蒙蒙亮,他就扛着锄头、挑起筐出发去田间地头了,直到月明星稀,他才挑着一担柴草回家。祖父侍弄庄稼,就像养育自己的儿女一般精心,买种、翻地、播种、浇水、收割,每一样他都亲力亲为,每一桩他都尽心尽力。他总说:“只有懒人,没有懒田。”

尤其到了大农忙的时候,祖父劳动起来往往就不分昼夜,不把田里的事弄完就不罢休。即便是过年,他也不会消停。团圆饭吃完,他就又扛着鹰嘴锄,到山上去挖树兜子了。这个时候,他也常常喊上我。祖父挖树根,我就捡松果。祖父累了,就拿出烟斗,使劲地吸几口土烟,一边看着我笑。天气冷,捡了一会儿松果,我就吵着要回家向火。祖父就抚摸着我的脸,和蔼地说:“你要记住,人生天地间,劳动最为先。”是的,在祖父心里,劳动是生命的法则!

祖父去世那天都没闲下来,上午还挑了半天稻草。午饭后,他说:“我得歇一歇。”随后就永远地闭上了双眼。勤劳了一生的祖父,在最后的岁月没有受过任何痛苦,终得幸福的长眠。

我的父母也是辛勤劳作的人。父亲也是直到生命的最后一刻还在劳动,这一天,他竟也像极了爷爷。父亲去世前一天,我亲眼看见他坐在板凳上,编制扁担上的钩绳。去世前的三四天,他还帮助母

亲做饭炒菜。因为父亲当时有肺部感染,我们早就不允许他做饭,怕油烟呛着他。可是看见母亲正在田里收割油菜,他还是忍不住要帮母亲做饭,分担一些家务。

因为家人的言传身教,辛勤劳作也成了我生命的关键词。虽然我现在是教师,主要从事脑力劳动,但在工作上也从没有过一分钟的懈怠和偷懒。我每天总是第一个到校,每晚最后一个回家。即便是周末,我也笔耕不辍。参加工作以来,我已经出版了两本教育专著,发表了近百万字的文章。

时光荏苒,我越来越看到劳动对人本身的价值和意义,劳动丰富了人更成全了人。人若离开了劳动,不仅身体会堕落,智力也会堕落。

当有人问我,这么辛苦地工作有什么意义?我就对他们说,在童年时代,我的祖父就告诉了我一个真理:劳动最光荣,劳动最伟大,劳动最美丽!

如今,我自己也做父亲很多年了。因为勤劳早已沉淀到我们家族的血脉里,渗透到代代相传的家风中,我的儿子也很自然地继承了我家的基因,他在学习和生活中同样是一个勤劳的孩子。有一次放暑假后,他感觉到脚丫子有点儿痒。“我的脚痒主要是因为脱离了劳动,不接地气。”他自己分析起原因,然后就跑到秧田里,帮奶奶扯起草来。“人生天地间,劳动最为先。”是的,我的祖辈就曾告诉我这个治脚痒的秘方,如今这个秘方又传给了我的儿子,相信还会一代一代传下去。

(作者单位系湖北省松滋市昌荣小学)

优秀案例

山东省聊城市莘县观城镇育才中学是一所典型的乡镇初中校,由于种种原因,多年来学校生源流失严重。近三年来,学校以“全方位、全品质育人”为办学理念,坚持大德育教育,积极拓展家校合作育人路径,使学校的教育教学质量快速上升,并通过探索“家校坊”模式,有效提升了乡村家长的家庭教育理念和水平。

结合乡村家庭实际,提出“家校坊”模式

和许多乡镇初中的情况一样,学校留守儿童较多。据统计,完全由祖辈照顾的学生占学校每年学生总数的大约33.8%,由母亲在家照顾的学生占每年学生总数的大约43.6%,这种情况导致家庭教育的严重缺失。不少孩子的学习得不到父母应有的重视和支持,一些习惯不好、基础较弱的学生厌学或弃学现象严重。

学校努力立足本土,积极探寻解决问题的方法和路径。我们成立调研专班,深入学生家庭,讨论可行措施。2019年,学校结合实际,决定开始在学生家庭中开办“家校坊”。“家校坊”以“共商、共识、共情、共生、共荣”为原则,以合作学习小组的形式,在周末和假期组织学生“家校坊”开展集中学习和活动。此活动由学校引领、家长督导,希望通过“家校坊”在全镇打造爱孩子、重教育的浓厚氛围,提升家长的教育理念,帮助家长“看见”和承担自己的教育责任,同时促进学生综合素质能力的提升。

制定详细工作方案,对家庭进行有效指导

学校制定了详细的“家校坊”工作方案,主要做好三方面工作:一是“选”,班主任老师每人负责本年级10个村庄的“家校坊”工作,首先召开同年级同村学生的交流会,了解家庭具体情况,并与家长沟通交流,达成意向,从中确定适合承办“家校坊”的家庭。二是“训”,每个年级确定“家校坊”承办家庭后,学校集中召开承办家长培训会,讲清如何运作、监管,明确家长、学生、学校各方要做的事情,统一家长思想,达成家校共识。三是“监”,学校每月组织教师深入“家校坊”承办家庭进行巡查,指导学生学习和鼓励家长做好配合。

学校对“家校坊”承办家庭进行正式挂牌并颁发证书,很多家长感到这是一种莫大的荣誉。方案还对学生的学习时间做了科学安排,包括独立作业时间、互助解疑时间和交流活动等等,并在每个学生学习的房间张贴一份作息时间表和学习温馨提示。

“家校坊”施行“学生主导、家长监督、教师巡查、互联网+”的四位一体模式。“学生主导”即以小组内老师选定的学生作为“家校坊”活动的组织者、倡导人;“家长监督”即承办家长作为学生小组学习的监督者、管理人,督促学生的集中合作学习;“教师巡查”即学校组织教师不定期深入“家校坊”,巡查集中合作学习的实效并开展指导,帮助解决实际问题;“互联网+”即承办“家校坊”的家长可以将学生合作学习时的照片上传到班级群,确保活动的常态化和有效开展。

学校对承办“家校坊”的家长每月进行一次到校专题培训和家庭教育指导,提升他们的家庭教育理念和能力。对承办“家校坊”的家长,学校提出了“三个负责”的明确要求:一是负责给孩子提供安静的学习场所,组织学习;二是负责监管学生的学习过程,及时督查;三是负责落实学生的作息时间,不要远离。

“家校坊”也很注重对学生学习习惯的培养,比如要求按时到达指定地点学习,带齐学习用品,遵守“家校坊”纪律,要自主学习、独立作业,不允许随意外出,鼓励学生做读书笔记等。“家校坊”还给学生安排了体育活动任务,有的家长组织男生打羽毛球、下五子棋,女生则开展踢毽子、跳绳等活动。

发挥学校主导作用,打造共育空间显成效

学校在观城镇56个村庄共成立了139个“家校坊”。“家校坊”以学校为发力点,充分发挥学校的主导作用,创设了有效的共育情景空间。

“家校坊”活动的开展,明显提升了乡村家长的教育意识和能力,同时加强了同村家长之间关于孩子教育的交流,加深了彼此的了解和感情。学生之间则通过优生带弱生、相互的学习帮扶,实现了共同进步,也大大降低了学困生的辍学率。学校在校生由2018年的500人上升到现在的1100多人;学校的教学成绩排名由2018年全县的第五人上升到现在的前三名;学校的社会影响力、好评率也大幅提升,在近三年省市开展的群众满意度调查中均获得较高分。

下一步,学校计划逐步丰富“家校坊”活动内容,比如让承办家长带领孩子做好与生活紧密结合的劳动教育,让小组长带领孩子开展与村中革命老人对话活动,培养学生的家国情怀。希望“家校坊”能成为孩子和家长共同成长和学习的地方,成为真正促进家校合作育人的载体和桥梁。

(作者系山东省聊城市莘县观城镇育才中学校长)

动态

家校社协同育人提升路径与策略研究项目启动

本报讯(记者 陈明)近日,由联合国儿童基金会委托北京师范大学开展的“中小学校家校社协同育人提升路径与策略研究”项目召开了启动会。相关部门领导、专家及来自全国多个省份的40余个项目实验学校 and 实验区的负责人参会。

据介绍,该项目旨在充分发挥学校主体作用,探索我国中小学校家校社协同育人提升的有效路径与策略,为保障儿童权利、提升育人质量、完善家校社协同育人的相关政策支持体系提供依据,助力构建家校社协同育人新生态。项目聚焦学校家庭社会协同育人的关键问题,将围绕以下四大研究模块和一个专题模块开展工作:学校家庭教育指导工作的机制和能力建设、家校合作工作的机制建设与渠道创新、协同育人视角下促进学生健康成长的策略研究、面向处境不利儿童的家校社协同育人机制建设,以及区域推进家校社协同育人的模式研究。

该项目负责人北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳在会上深入解读了项目的主要设计思路和未来探索方向。北京师范大学将整合已有研究成果和全国专业资源,持续指导项目实验区域和学校,共同开展为期三年的研究和实践,通过梳理国际经验和调研聚焦关键问题、开展行动研究探索问题解决方案,形成有效模式配套培训资源,从而为我国学校家庭社会协同育人的创新模式和有效路径提供有益借鉴。

会议紧密围绕项目研究主题开展了深入的分组研讨,就家校社协同育人的现存问题、建立协同育人机制的重点难点等广泛交流了经验并征集意见,为下一步研究计划的实施奠定基础。

家教心语

写给女儿成人礼的信

邱道学

亲爱的女儿:

一转眼你的人生已进入18岁,18岁意味着成年,也意味着成为具有独立法律地位的社会公民。这一年是你人生的一个重要里程碑,也使得你的2023年具有了独特而重要的纪念意义。

2023年还有值得你自己私下纪念的独特理由,那就是这一年你作为一名高三毕业生,还面临着对自身专业的选择,你要进一步思考将来重点学习什么专业,同时还能葆有自己的兴趣爱好。因为你是一名全面发展的优秀青少年,相信你会考虑到社会的需要,并会把自己的兴趣爱好与社会的需要结合起来,帮助自己调整心态,做出合乎自身能力与受到社会欢迎的选择。

成人礼的仪式感会给你带来新的活力和新的思考。成人礼仪式往往会在现场营造一种崇高而庄严的氛围,但这种仪式感本身并不是最重要的,真正重要的是“成人”的理念能否引起你对自己人生的深入思考与觉悟。不少伟人在这个年龄已经有了远大的人生理想。毛泽东在18岁左右即已决定“孩儿立志出乡关”,马克思在18岁即进行了较为深刻的“青年在选择职业时的思考”。

伟人的经历或许会让你觉得有点儿遥远,但我和我的妈妈也经历过18岁的青春年华,我们当时正在各自的家乡为高考、为自己的理想而努力拼搏。我们一个出生在湖北省谷城山区的农村,一个出生在黑龙江省一个叫望奎的小县城。我们那时真的是将个人理想与国家命运联系在一起,想为实现中国的四个现代化贡献自己的力量。这个我们所追求的理想也的确改变了我们的命运,指引我们进入了首都北京,从事对国家有价值、对人生有意义的工作。

时间过得飞快,现在属于你的成人礼已经悄然来临。愿你珍惜这次仪式,也珍惜属于你的宝贵年华。你有幸就读于一所具有百余年历史的京华名校,要记得感恩国家的培养和母校的培育,感恩助你成长的老师们和伴你成长的同学们。你将来还会遇到很多老师、同学、朋友,记得要用一颗充满善良的心对待他们,这样你也会收获很多的祝福。爸爸也衷心祝你学有所成并学有所乐,满怀生活的喜悦健康成长!

爱你的爸爸

(作者系清华大学附属中学教师)