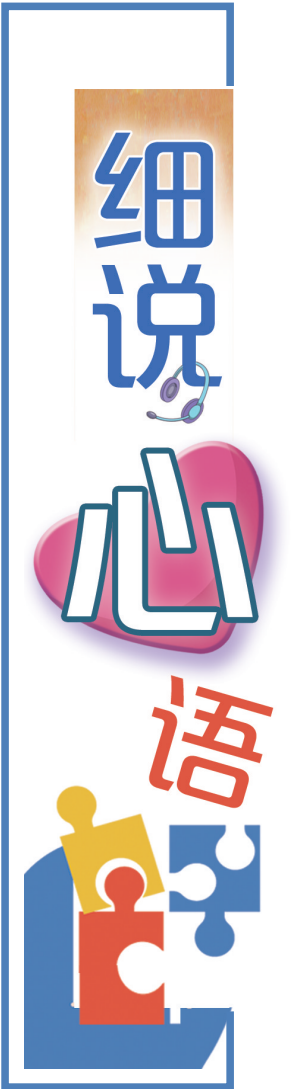


策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

家教
小课堂

东莞市望牛墩镇实验小学
心理老师 萧锦珊

带着美好期待 开启新的一年

碎碎念

“诗和远方”，是一个充满诗意和向往的表达，它代表着人们对美好生活的追求和向往。崭新的一年，亲子一起期待“诗和远方”，带着美好的期待开启新的一年。

幼儿和小学阶段，父母和孩子可以一起畅游书中世界。夜幕降临，华灯初上，亲子阅读时光便是开启孩子诗意生活的钥匙。新的一年，父母不妨和孩子从共读一本彼此都喜爱的书开始，一起在知识的海洋中采撷智慧的珍珠，为孩子未来的人生铺就绚丽的底色。中学生的目光已望向远方，学校的社团活动、学术竞赛、社会实践，都是他们历练的战场。新的一年，父母多鼓励孩子参与各类社团，在实践中点燃对未来探索的热情；投身社区服务，在助人的善举里体会责任担当；游历祖国大地，在历史古迹中拓宽视野。父母作为坚实的后盾，在新的一年里给予孩子支持与引导，让孩子在逐梦途中勇敢无畏，在生活磨砺中明断志向，向着远方的璀璨星光坚毅前行。

练一练

指导孩子规划 一次家庭短线游

- 选定目的地:孩子根据自身的兴趣,列出市内2—3个景点并一起上网搜索景点信息,最终确定目的地,培养孩子的信息搜集与决策能力。
 - 制定预算:向孩子说明旅行费用包括的项目,如交通、餐饮、门票等,参考当地美食攻略预估餐费,让孩子规划出行预算,学会合理用钱。
 - 规划行程:根据景点开放时间 and 距离远近,引导孩子规划每天的行程,标注各环节的时间节点,提升时间管理能力。
 - 准备物品:让孩子依据目的地和行程,准备出行物品清单并逐一准备,培养责任感和自理能力。
- 温馨提示:**父母指导孩子规划家庭短线游时,应充分尊重孩子的想法,在确保安全的前提下鼓励孩子勇敢尝试。

1

要向大宝明确: 弟弟妹妹的到来, 爱只会增加不会减少

不少家长在打算生二孩时,会特别关注大宝的反应,有的孩子很期待有弟弟妹妹,但有的孩子却非常反对。如果大宝强烈反对家长生二孩,家长该如何给大宝做好心理疏导呢?东莞市清溪中学德育处副主任、心理老师马淑芬表示,家长要重视大宝的情绪反应,可以尝试这样做:

- 倾听和理解。首先,家长要耐心倾听大宝的想法和感受,理解他的担忧和不安,给予大宝充分的时间和空间来表达自己的情绪,当大宝的这部分情绪得到充分的表达和宣泄以后,他强烈反对的想法就会被削弱。
- 建立安全感。很多大宝之所以害怕新成员的到来,是因为他们错误地认为弟弟妹妹出生以后,父母给他的100分的爱就只能变成50分了。但其实我们应该传递给大宝的信息是:原来家里只有3口人(加上大宝),那大宝就能拥有300分的爱,增加新成员以后,家里有4口人,那大宝就拥有了400分的爱了,爱只会增加不会减少。
- 引入新概念。家长可以通过故事、绘本、短视频等方式,让大宝了解有弟弟妹妹之后的温馨生活,如绘本《跟屁虫》《彼得的椅子》《最好的礼物》《汤姆的小妹妹》等等。
- 共同做准备。让大宝参与到准备二胎的过程中,如挑选婴儿用品、布置房间等,增强他的参与感和责任感,鼓励大宝以哥哥或姐姐的身份来看待即将到来的新生命,培养他的责任感和爱心。

2

大宝有异常情绪和行为,家长需谨慎

“家中迎来新成员时,大宝的心理变化通常是一个复杂而多维的过程,这些变化可能因孩子的年龄、性格以及家庭环境的不同而有所差异。”马淑芬表示,父母要特别关注大宝在情绪和行为上的变化。一般而言,大宝在情绪上最常见的表现是不安和焦虑,大宝很担心有了新成员以后,父母不会没那么爱自己了。另外,大宝看到父母夜以继日照顾弟弟妹妹时,会明显产生嫉妒和排斥的心理。

“有了弟弟或妹妹以后,大宝在行为上最常见的变化是退行和过度依赖,他们想通过自己的退行和依赖重新夺回父母(尤其是母亲)对自己的关注,更有甚者可能会有攻击弟弟或妹妹的行为。”马淑芬强调,大宝的这些情绪和行

为都是正常的,关键是父母如何引导,“如果引导得好,大宝可能会更有责任和担当,觉得自己是哥哥或姐姐了,要尝试着和父母一起去帮忙照顾弟弟或妹妹。”

马淑芬指出,大宝如有以下行为异常,家长需要特别关注。

- 突然变得不讲道理。大宝看到小宝经常无理哭闹,可还是能得到大人及时的拥抱和安抚,他可能会误以为这是大人喜欢的方式,会模仿小宝的“不合理哭闹”。这时如果家长再来一句:“你怎么变得这么不讲道理了。”大宝的内心除了受伤以外,还多了一份委屈:为什么弟弟妹妹可以不讲道理,我就一定要讲道理?

- 明显增加对母亲的依赖。比如本来大宝已经可以

一周 热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期专家/马淑芬 李艳芳

在即将过去的龙年,全国不少地方迎来生育小高峰。近日,多家医院陆续发布2024年最新分娩数据,有调查显示,在去年出生的宝宝中,不少是家中二孩或三孩。多孩家庭中,家长面临着新的育儿挑战,最大的挑战就是如何公平对待家中每一个孩子。本期细说心语,我们邀请了两位心理老师,一起来分享多孩家庭中的育儿注意事项。

家长不要做「端水大师」 多孩家庭,

图/视觉中国

家庭中公平教育 有三个误区

江门市培英高级中学心理健康教师李艳芳是一位三孩妈妈,很多家长都问过她同一个问题:“在家里如何做好‘端水大师’,公平公正地对待每一个孩子?”李艳芳表示,作为一个三孩妈妈,她结合家庭教育理论和实践,给家长分享了在家庭公平教育中的几个误区。

- 误区一:公平不是“一模一样”。**
公平不是平均主义,给孩子一模一样的东西。当孩子感到同等的幸福和满足感的时候,其实就已经实现公平了。
- 误区二:公平不是当家里的“法官”。**
当孩子有争执的时候,父母先别急着干预,可以站在旁边当一个观察者,让孩子自行去解决。可能他们一次、两次都处理不好,但是在这个争执的过程中,孩子学会了如何沟通和分享,慢慢来,这种争执也就缓解了。
- 误区三:不做“端水大师”。**
其实,家长不一定要做“端水大师”的,只要让孩子感受到他们是独一无二的,父母都很爱他们,爱就可以抵挡一切。

多孩家庭中,如何让每一个孩子感受到家长不偏心?

人无完人,偶尔偏心也是人之常情。了解了家庭公平教育的感受,让孩子每个都觉得爸妈没有偏心呢?李艳芳给大家分享了几个小窍门:

- 绝对的公平是不存在的,家长们得承认自己有时候可能偏心,也要允许孩子们说出自己的感受和感受,在原则性问题上,家长们要坚守底线,比如涉及安全的情况,其他时候尽量做到公平。和孩子们坦诚沟通,承认自己的不完美,鼓励他们在觉得不公平时勇敢说出来。
- 家长们的情绪稳定和夫妻关系的和谐是营造好家庭氛围的关键。要给孩子足够的陪伴和爱,这样他们就不会只用物质来衡量爱。在这样的环境中长大的孩子,更能感受到家庭的温暖 and 安全感,有助于他们形成健康的自我认知和自尊心。陪伴不仅仅是身体上的在场,陪伴时间少,更要注重情感上的投入和交流。通过一起参与家庭活

动、游戏和日常对话,比如一家人逛超市、DIY活动,家长可以更好地了解孩子的兴趣、需求和感受,从而更有效地支持他们的成长。

●家长们应该教育孩子理解和尊重每个人的不同,包括兄弟姐妹之间的差异。在多孩家庭中,每个孩子都有自己的个性和才能,家长们应该鼓励孩子们发挥自己的长处,而不是相互比较或竞争。通过表扬孩子们的独特贡献和努力,增强他们的自信心和自我价值感,内核充盈的孩子对兄弟姐妹有更多的包容。

●当孩子们有冲突时,家长忍一忍,别急着插手。家长可能希望自己像公正的裁判一样,保持耐心,不偏不倚地处理问题。但其实,只要不涉及生命安全等问题,可以让孩子飞一会,让孩子们自己解决他们的小争端,不仅能教会他们怎么沟通和谈判,最后家长再补刀安抚各自情绪,这样的结果也

是孩子能接受的。

●也许有时候家里经济有点紧张,对某个孩子的花销可能就比其他兄弟姐妹少那么一点点。这时候,家长可以跟孩子解释一下,这是暂时的困难,跟爸妈对你的爱完全没关系,或者可以设定一些合适的期望值,多给孩子一些鼓励。同时,在预算有限的情况下,家长们还可以发挥创意,比如一起做家宴、开家庭故事会之类的,这样不仅能让家庭体验变得丰富多彩,还能增进家人之间的互动。

最后,家长们应该作为孩子的榜样,通过自己的行为来传递正面的价值观和生活态度。无论是面对挑战时的坚韧不拔,还是日常生活中的善良和同情,家长的行为都会深深影响孩子,并塑造他们的世界观。通过共同的努力和相互的支持,家长可以帮助孩子建立起一个坚实的基础,让他们在未来的生活中能够自信、乐观地面对各种挑战。

4

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:
15820292586@126.com 留言,我们将
邀请专业的心理老师来为您解答疑惑。

本期答疑老师:
珠海市香山学校心理老师 李昕

推动孩子向前时, 既要坚定又要有爱

家长提问:小孩五年级放假在家,问他学点什么兴趣班,他不想去,天天在家就是睡懒觉玩平板,既不学习也不帮做家务,外婆也管不住他,小小年纪天天说累,玩平板就放不开手。有什么办法能让他懂事、积极一些?

李昕:在教育过程中,家长常常面临如何适度推动孩子前进的难题。过度纵容可能导致孩子缺乏自律,而过于严厉则可能让孩子感到压抑、逃避。美国心理学家劳伦斯·科恩提出了“轻推”的概念。“轻推”是指在推动孩子向前进步时,力度要适中,既要坚定又要有爱。这种方式既能给孩子提供指引,又不会压力过大。实现轻推教育,父母可以这样做:

- 第一,始终陪伴孩子。孩子停下来的原因不一定是他不想做,可能是遇到了困难,或者是不不知道该如何开始。在轻推的过程中,家长不能只是提出要求,让孩子一个人去行动,而是陪在孩子的身边,和孩子一起去探索以及面对。这样会让孩子更有安全感,才更愿意去配合和接受父母提出的要求。同时,家长可以安排一些家庭活动,如户外运动、参观博物馆、看电影等,通过共同活动增进亲子关系,同时也能让孩子从平板中解放出来。
- 第二,轻推速度要缓慢。在推动的过程中多一些耐心与时间,先看见并理解孩子。当家长自己慢下来以后,会变得更加从容淡定。在面对孩子的迟疑、怯懦、犹豫、担忧时,倾听他们的声音,引导他们看清并说出自己内心的想法。这样会让孩子感受到被尊重,更有自主感。把事情的主动权适当交还给孩子时,孩子就会认为他们是自己的“主人”,所作的决定都是为了自己,进而提高内驱力。

第三,经常暂停,永不放弃。观察孩子的兴趣爱好,一开始不知道喜欢什么也没关系,鼓励他们尝试不同的活动,如绘画、围棋、编程等。在尝试的过程中,比如学围棋或者画画一段时间,孩子突然说不想学了,如果孩子特别抗拒,可以停几次,慢慢尝试,直到找到他们真正感兴趣的领域。

第四,给予孩子情感支持。家长要让孩子在情感上知道他们是关心、在意自己的,让孩子对自己充满绝对的信任。当孩子失败、沮丧时,不妨给孩子一些鼓励和认可,让他们重新建立“胜任感”。当每次完成家务、学习等小目标时,时常给予适当的表扬,让孩子感受到成就感。孩子的成长需要来自家长的肯定,家长也需要看到孩子成长的脚印。

第五,家长自身要做好榜样。合理安排自己的时间,减少在孩子面前过度使用电子设备;自己多运动、展示积极的生活态度和行为,孩子往往会模仿大人的行为。

值得注意的是,不仅孩子需要“轻推”,作为父母,其实也需要“轻推”,这种“轻推”能够帮助父母改变自己,重新审视和看待自己对孩子的各种期待,这样就能更加准确地了解自己的孩子,为孩子量身定做出更加适合他们成长的养育方法。

寻求帮助是勇敢的, 也是为了整个家庭的幸福

孩子提问:我是一名初三学生,上周末,由于爸爸的疏忽,我去上补习班的路上不小心摔了一跤,于是上课也迟到了。妈妈突然暴跳如雷,当众骂爸爸,不停爆粗口,后来他俩还打起来了。我试图拉开他们,但他们依旧不依不饶。我当时真的觉得丢死人了,甚至想从天桥上跳下去。为什么妈妈会突然这样?我做错了什么吗?我要不要让妈妈去看心理医生?

李昕:亲爱的,面对这样的家庭冲突,你的感受和困惑完全是正常反应,看到父母争吵的确会让人感到害怕和无助。首先,我想告诉你,你没有做错任何事,父母之间的冲突并不是你的错。每个家庭都可能遇到矛盾和冲突,但处理方式不同,有些父母可能因为压力或情绪管理不当而反应过激。

妈妈突然发怒的原因,可能是多方面的,比如压力、疲劳、情绪累积等,人们在压力大或者情绪激动的时候,有时会失去控制,说出一些他们平时不会说的话,甚至做出一些冲动的行为。这并不一定意味着她有心理问题,但确实表明她可能需要找到更健康的方式来处理情绪和冲突。

你的感受非常重要,如果你觉得情况很严重,或者这种冲突经常发生,影响到了你的情绪和生活,那么建议你尝试以下步骤:

- 1.保持距离:找一个你觉得安全和舒适的地方,比如你的房间,让自己暂时远离争吵,避免直接卷入冲突。
 - 2.自我照顾:在这种困难时期,记得照顾好自己。告诉自己这不是你的错,你值得被爱和尊重,争吵不是你的责任。和朋友、老师或者信任的成年人谈谈你的感受,或者进行一些放松的活动,比如深呼吸、阅读、运动等,可以帮助你放松和平静下来。
 - 3.主动沟通:找一个合适的时机,当你爸爸、妈妈情绪稳定时,尝试和他们谈谈你的感受,告诉他们当天的情况让你感到很害怕和无助。同时,你有权向他们提意见,这可以帮助他们认识到自己的做法有些过分,需要改变自己的行为。父母和孩子也是在互相帮助和提醒下共同进步的。
 - 4.寻求帮助:至于是否让妈妈去看心理医生,这是一个需要你和妈妈以及家庭一起讨论的问题。如果家庭冲突经常发生,你可以建议父母寻求专业的家庭咨询或心理咨询,这可以帮助他们学习更好地沟通和解决冲突的方法。记住,寻求帮助是勇敢的,也是为了整个家庭的幸福。
 - 5.紧急情况:请记住,你的感受和安全是最重要的。如果你感到非常难过或有自杀的念头,这是一个紧急情况,需要立即寻求帮助。你可以拨打心理健康支持热线12355。
- 你的情绪和心理健康同样重要,不要忽视自己的感受。在任何时候,你都不孤单,总有人愿意倾听你、帮助你。如果你感到情绪难以承受,寻求帮助总是正确的选择。