

策划:龚丹枫 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

积极自我概念 ——孩子健康成长的“根基”

文/东莞高级中学心理老师 肖健美

碎碎念

自我概念是一个人内心对自己的印象,包括对自己外在形象、内在性格、拥有能力、存在价值的全面认识。积极自我概念有助于孩子形成自我悦纳,对自我能力的客观评价,对自我存在的价值认同等。积极自我概念就如同深埋土壤中的树根,为孩子提供稳定的心理养分,向下扎根,保持内在发展的底层动力。积极自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。

小学生自我概念的发展随着年龄从低到高,从具体到抽象,从外部到内在,逐渐形成对自己的认识。父母要为孩子提供无条件的爱,接纳不完美,减少比较,建立成长安全感。对低年级孩子,父母要多鼓励、肯定,提供简单任务,帮助他们感受更多的成就感;对高年级孩子而言,父母要营造支持性的成长环境,鼓励孩子挑战复杂任务,允许孩子试错,关注过程而非结果。随着孩子年龄的增长,父母应赋予他更多的自主权,增加其对生活的掌控感。当然,父母在对孩子进行评价时宜多用描述性具体语言,平衡优缺点,多元评价可帮助孩子更加全面地认识自己。

我的成长树 练一练

- 1.在家里的空墙壁上设置一个空间,命名“我的成长树”。
- 2.将树干用来记录成长关键事件,孩子可以把成长中自己认为的关键事情记录在便利贴上,贴在树干位置。
- 3.将树冠用来记录自己或他人对自己的评价,便利贴代表树叶,不同颜色的便利贴则代表积极评价和消极评价。父母可以写上日常发现孩子的优点或对他的鼓励,也可以是不足。孩子也可以写上对自己的发现,贴在树冠上。日积月累,整棵树就将孩子对自我的探索具象化了。

温馨提示:消极评价可以在经过孩子调整或与父母探讨后发现不符合自己实际时摘下来的。当然,父母也可以做一棵自己的“成长树”,与孩子共同探索自我,不断成长。

一周 热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/李繁玲 李桦

又是一年清明时,生命教育是永恒的话题。当下,环顾四周,地震、战争仿佛与我们都不遥远……当孩子问起伤亡人数,父母该如何回答?如何与孩子讨论生命的宝贵?当孩子表现出对死亡的恐惧,家长该如何应对?在这个特殊的时节,我们或许可以借由这些沉重却又无法回避的问题,开启一场关于生命意义的深刻对话。面对孩子的提问,父母的回答不应只是冰冷的数字,而应是温暖而坚定的引导。

2

要将死亡教育与生命教育紧密结合

有的家长很纠结,不知道与孩子讨论“死亡”这个话题应该把握怎样的度,既想给孩子解释清楚,又担心孩子不知道生命的宝贵,做出傻事来。家长究竟该如何做呢?李繁玲强调,与孩子讨论“死亡”,是每个家长都无法回避的话题,“关键在于要将死亡教育与生命教育紧密结合,要让孩子在理解死亡的同时,深刻地感受到生命的意义和珍贵。”

李繁玲指出,不同年龄阶段的孩子对死亡的认知特点是不同的。对于3—7岁的孩子来说,家长可以使用自然现象类比的方式解释死亡,比如“死亡就像树叶从树上落下来,不会再长回去,但大树会记得它”。而对于学龄儿童来说,则应更具体地解释死亡的不可逆性,并强调生命的珍贵。青少年由于已具备一定的抽象思维能力,可以引导他们思考生命的意义和价值,帮助他们建立积极的人生观。采取适合其认知特点的方式进行交流,才能让孩子更好地理解。

“无论哪个年龄阶段,与孩子谈论死亡时,都需要注意三个维度:一是事实维度,用客观科学的视角解释死亡;二是情感维度,接纳面对死亡时的负面情绪及感受;三是价值维度,无论生命是否会结束,死亡什么时候来临,生命都有自己的意义。”李繁玲强调,死亡教育、生命教育不只存在于一次对话中,而是长期的过程,家长可以充分利用实际生活中的适当时机,与孩子开启对话。如在清明节等纪念日,可以带孩子去扫墓或者参加纪念活动,让孩子在这个过程中感受生命的轮回和对逝者的尊重;身边有亲人或朋友离世时,家长可以与孩子一起回忆逝者的美好,表达对生命的敬畏;重大公共安全事件发生时,可向孩子强调生命的珍贵,引导孩子思考如何去帮助受灾人群,学会爱护生命;家庭共同出游时,可以带着孩子去观察自然界中的动植物,去感受他们生命的变化,一棵大树生长、开花、结果,到了秋天,要落叶,落叶相当于一部分死亡,但落叶飘下来,又会去滋养大树的根部,让大树生长得更好,这就是生命生生不息的过程;亲子间可共同观看相关绘本与影片,与孩子探讨绘本或影片内容的同时渗透生命教育。

李繁玲提醒道,当孩子出现一些如“学习好难,还不如死了算了”“死了是不是就不用写作业了”等死亡言论时,家长第一时间要保持冷静,避免盲目否定孩子的情绪,要先确认孩子真实的意图。“接着,家长要帮助孩子寻找内外资源去解决问题,让孩子了解死亡不是解决问题的办法;另外,如果孩子频繁提起死亡时,要引导孩子看到困难是暂时的,眼前的困难虽然难,但生命有很多种可能,未来还有更多的美好,强化生命体验。当孩子出现长期性情绪低落、失眠、食欲改变或是自伤行为时,需寻求专业机构的帮助。”

清明时节,如何与孩子谈生命的意义

家长要以开放、诚实和温和的态度回答“死亡”

不少家长发现,孩子到了七八岁,明显对“死亡”感到好奇,经常会打破砂锅问到底:人到底是怎么死的?人死会痛吗?人死了以后到底去了哪里……“当孩子对家长表达对死亡的好奇时,家长不要惊慌,也不要含糊带过。”东莞市第八中学心理老师李繁玲表示,对于七八岁的孩子来说,他们已经具备了一定的逻辑思维能力和社会认知能力,但仍然处于对生命和死亡概念初步理解的阶段,这个年龄段的孩子逐渐开始意识到死亡是不可避免的,并且可能对死亡的细节产生兴趣。“当孩子开始对死亡好奇时,作为家长,我们要以开放、诚实和温和的态度进行回应,帮助孩子合理地看待死亡,并在一定程度上缓解面对死亡的恐惧与困惑。”

李繁玲建议,家长可以先耐心倾听孩子的想法,“家长不妨从一个小的反问出发,问问孩子,‘你觉得死亡是什么呢’?由此开启对话,了解孩子的具体困惑以及好奇的点是什么,比如可能是因为害怕分离或是相关动画、故事、新闻引起的思考等等,先倾听,这样既能避免过度解释,又能更好地理解并回应孩子。”

李繁玲提醒道,对于七八岁的孩子来说,他们已经能理解一些抽象的概念,但他们有很强的想象力,很容易将死亡与幻想或是其他概念混淆。“因此家长要避免

含糊、委婉的说法,如将死亡比喻成‘睡着了’,这可能会让孩子害怕睡觉。家长也要避免过度科学化,生搬硬套医学理论或术语,这会让孩子更加困惑。家长可以用简单的语句、温柔的语气,直接向孩子解释死亡。例如,死亡是生命的一部分,就像到了秋天,落叶会落下,当某个人死亡以后,就意味着生命的结束,他的身体将停止工作,不再能呼吸,不再能说话和玩耍了。虽然死亡是无法改变的,但我们依然可以通过回忆与爱与他们保持联系。”

受主流价值的影响,一般大家谈论起死亡的话题,总是会让人不自觉地感觉到悲伤或者害怕,“家长需要接受这些情绪的出现,允许孩子自由地表达情感,并让孩子知道这些情绪的出现是正常的。”李繁玲指出,此时家长可以通过一些肢体接触,如拥抱,摸头等方式安慰孩子,让他们感受到安全与爱。同时也可以引导孩子关注当下,将注意力转向积极的生命体验。如对话可以这样展开——

孩子:小狗为什么会死?
家长:它的身体太老了,就像你的玩具车坏了修不好一样。不过你看,我们手机里还有它摇尾巴的视频,它带给我们的快乐永远都在。你想画一张它的画贴在冰箱上吗?

图视觉中国

3

尝试这些方法,激发孩子的生命力与斗志

消解了现实世界的延迟满足能力,侵蚀着生命韧性。”李桦说。

《中国关心下一代研究报告(2024)》调查显示,全国青少年在心理健康的正面指标上整体状况良好,但幸福指数和抑郁得分随着学龄阶段的增长有所下降。“孩子生命力的激发与身心健康成长,是家庭、学校、社会等多重社会环境共同作用的结果。”李桦指出,当晨光照进成长,那些曾被“无意义感”困扰的少年,终将在属于自己的时区里,听见生命拔节的声音。当家庭成为情感港湾,学校变成成长乐园,生命自会找到破土而出的力量。家长可以尝试以下方法激发孩子的生命力与斗志。

构建情绪稳定的“能量场”。建立并保持家庭运动习惯,平衡的真实社交环境和多渠道的同济支持专业成长系统。

创造接纳的“共情场”。当孩子抱怨“无聊”或“没意思”时,避免直接否定(如“你太矫情”),通过共情的对话搭建沟通的桥梁:“听起来你有些疲惫,想聊聊吗?”允许孩子有“低电量时刻”,将其视

为蓄力的必要阶段,而非问题。通过家庭“优点清单”记录孩子的闪光点(如善良、有创意),强化自我认同。

赋予自主的“掌控场”。减少控制型指令(如“必须考前三名”),转为顾问型陪伴,与孩子共同制订学习计划,尊重其选择权。通过家庭会议、责任分工等方式,让孩子体验“决策者”角色,增强掌控感。

真实验的“意义场”。生命不只是作业与成绩,还有很多丰富多彩的内容。帮助孩子挖掘兴趣点,如通过职业体验、阅读名人传记等方式,启发其对未来的想象。积极参与社区志愿活动,定期接触自然(如徒步、溯溪),激活多巴胺分泌,缓解压力。通过趣味运动(如家庭飞盘赛、枕头大战)提升身体活力,同时增强亲子联结。

激发创造的“社交场”。组织同龄人活动(如义卖、剧本杀),让孩子在合作中感受价值感。鼓励尝试艺术、科技等领域的兴趣班,通过多元化体验发现孩子的潜能。

心理
老师
日志

人生主角

佛山市南海区第一中学
心理老师 邓浩明

“我们登上非自己选择的舞台,演绎非自己选择的剧本。”

——古希腊哲学家爱比克·泰勒

“老师,我不想演配角,我想……演一次主角。”

在离中小学心理情景剧大赛还剩下一周的紧要关头,饰演女配角的小A突然敲响心理办公室的门。

我有些吃惊——虽然接触时间不多,但在之前的排练中,她给我的感觉是那种有些内向,话不多的女孩。所以我对她的关注并不大。

无论我如何动之以情,晓之以理,小A就是铁定了心要出演主角,更准确地说,是不想演配角。她没有告诉我原因,只是在离开前留下一句谜语般的话:“老师,我从小到大都在演配角,我现在只想当一次主角,这真的很过分吗?”

我没有答应小A的要求。下一次排练时,小A来了,但拒绝参加排练。无奈之下,排练过后,我把她留了下来。

“老师,我的问题您解决不了的。”小A的抗拒比想象的大得多,却始终不肯向我吐露心声。我尝试了几种能想到的辅导方法,都无济于事。

突然,我从凳子上站了起来,走到了她背后。她一脸疑惑地望着我,可能是觉得我已经在漫长的辅导中失去耐心了。

“老师?”
“如果你不愿意告诉我,那你就直面你的问题吧。”我在她背后说。

“?”
“想象一下,你对面的凳子上,现在坐着的就是你的问题所在,它可以是一个人,也可以是一件事。你要如何与它对话?你要说什么?现在我不再是老师,而只是一个旁观者。你不是要演主角吗?这就是无实物表演。”

“如果是这样,那我应该坐在凳子上。”小A说罢,竟然从凳子上站起来,坐在了前面的地板上。在排练的射灯映射之下,她的整个身体被笼罩在对面凳子的阴影里。

“现在告诉我,对面凳子上坐的是什么?”

“是哥哥。”

解开一团复杂的线,有时候只需要找到它的线头——她有一个大地5岁的哥哥,非常优秀。从小到大,哥哥既充当了榜样的角色,也成了她成长路上的束缚——父母希望她能“复刻”哥哥的成功,无论是学习成绩,还是生活方式,甚至课余兴趣,都希望她与哥哥看齐。

在我的鼓励下,A给父母写了一封长长的信。信里都是一些她想说不不好意思出口的话:她希望父母不要总是拿优秀的哥哥与自己比较,她希望自己在父母的眼中是独立的个体,她希望未来走属于自己的路,一条虽然与哥哥不同,但也充满光明未来的路。

解开心结,表演顺利进行。也许没有太多人会注意到小A饰演的配角,但从演出结束后,她和爸爸妈妈,还有哥哥那略显疏离但带着热情的拥抱中可以看出,在家人眼里,小A才是今天的主角。

“要做自己人生的主角,不要在他人的戏剧里充当配角。”

——林语堂《人生不过如此》

(此文选自广东省教育厅举办的“中小学心理健康教育月活动”教师心理健康教育故事获奖作品,特别鸣谢广东省中小学心理健康教育指导中心专业指导)