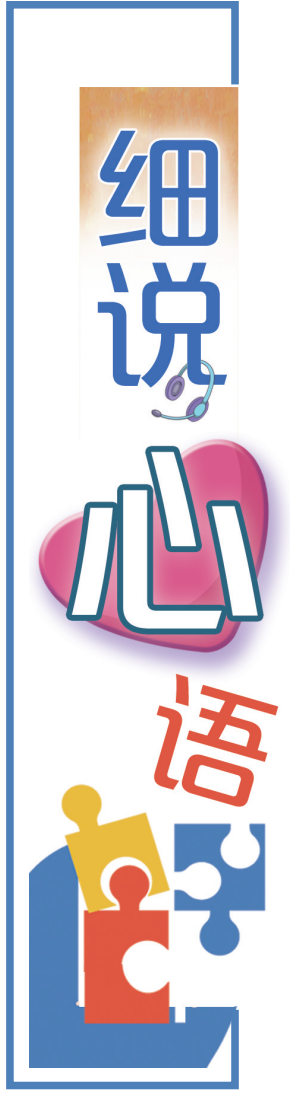


策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁



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

善用可控与自主，帮助孩子建立心理韧性

东莞市第十高级中学心理老师
庞诗萍

碎碎念

生活中的挫折无处不在,而孩子能否在逆境中保持积极心态,关键在于引导孩子合理地认知挫折情境,帮助他们建立应对挫折的心理韧性。

中学阶段的孩子,在归因时需要从多个维度进行分析,父母可以尝试引导孩子进行可控归因分析,再唤醒他的自主意识,助力提升其心理韧性。可控归因是指个体在对事件或行为结果进行原因分析时,将原因归结为自己能够控制的因素。例如,当孩子考试失败时,父母避免说:“没关系,考不好也没事。”这只会强化孩子“放弃是合理的”的想法。父母可以这样说:“你觉得这次是复习方法不对,还是考试时太紧张了?”帮助孩子从自身可控的地方寻找原因。同时,父母还需要赋予孩子选择,询问他:“你希望妈妈给你提供一些帮助,还是自己先试试看?”唤醒孩子的自主意识,并逐步建立起面对挫折的心理韧性——这种成长既来自可控环境提供的安全感,也源于自主探索带来的胜任感。

练一练

自制挫折教育桌游

- 道具准备:**与孩子一起制作两种卡片,一种是挫折卡,让孩子在卡片上写出他在生活中可能会遇到的挫折;另一种是策略卡,策略卡是空白的,做好标记把两种卡片区分开来。
 - 游戏开始:**先把挫折卡平铺在桌面上,反面朝上掩盖卡片的内容,父母随机抽取其中一张,让孩子利用策略卡写出他的应对方案,父母及时记录挫折卡片的内容和孩子的应对方案。
 - 游戏结束:**对孩子产出的所有策略进行打分,评选出最佳策略,强化科学的应对方案。
- 温馨提示:**成长的每一个阶段都不乏挑战,父母没必要为了做好挫折教育而刻意制造人为的挫折,徒增孩子的负担。

如何破解暑期手机管理难题?

让手机成为“成长工具”,而非“家庭战场”

羊城晚报记者 何宁

暑期到来,当孩子拥有大把自由时间,手机再次成为家庭矛盾的“导火索”。如何让手机从“战场”变为“工具”?近日,东莞市教育局在厚街镇新塘小学举办一场聚焦“暑期手机科学管理”的家庭教育沙龙引发热议,家长代表、教育专家齐聚一堂,从数据调研、心理分析、实践指南等多维度,拆解手机管理的密码。

数据透视: 超九成家长赞同“管理好手机比单纯禁止更重要”

“在智能时代,培养孩子有计划、有目的地使用手机,比单纯禁止更重要。”这一观点得到了93.35%的家长认同——沙龙现场发布的问卷调查数据,揭示了当代家长对手机管理的基本共识。

数据显示,手机引发的亲子冲突已成为普遍现象:10%的家庭“经常发生冲突”,32%“偶尔发生”,仅16%“从未发生”。而冲突的核心诱因集中在四个方面:超时使用(占比最高)、耽误学习、禁止时段使用、沟通错位。

对于“家庭手机公约”的价值,家

长们认知清晰:87.77%认为其核心是“培养自律”,78.54%认为能“减少冲突”,77.25%强调可“将手机转化为工具”。在制定公约的有效措施上,68.67%的家长认为“合理规划使用时段”最关键,65.43%提到“用丰富的线下活动替代手机依赖”,63.52%强调“家长以身作则”的重要性。

“数据背后是家长们的清醒认知:手机管理不是‘堵’,而是‘疏’;不是单方面管控,而是全家协同。”东莞市厚街镇新塘小学德育副主任薛锦浩强调。

家长实践:从“强制收回”到“协同共治”

“手机给出去容易,收回来难。”这是多数家庭的痛点。沙龙中,东莞市厚街湖景中学初二学生家长曾洁玲分享的经验,打破了“强制管控”的误区。

“孩子沉迷手机时,我曾气得发抖。”曾洁玲坦言,最初面对这种情况,她也曾想过强行夺手机,但很快发现“越强制,反抗越激烈”。

曾洁玲的转变始于一次反思:“我曾看过一个心理短剧,剧中家长强行收手机,孩子喊‘双标’,称‘家长能刷手机,为什么我不能?’这其实暴露了孩子的核心诉求:平等与尊重。”

如今,曾女士的家庭形成了一套“冷静+协商”机制:当孩子沉迷手机时,她会先深呼吸,默念“123,亲生的”来平复情绪,再用平等的语气沟通;与孩子共同制定《手机使用公约》,明确“完成作业后可使用30分钟”“睡前1小时禁机”等规则,并约定“表现

好可延长10分钟,超时则扣除次日时长”;甚至将手机转化为“工具”——让孩子负责规划家庭旅行攻略,用App整理照片、制作视频,既满足了孩子的自主需求,又提升了实用技能。

“孩子需要的不是‘被管理’,而是‘被信任’。”曾女士强调,她的孩子可以用手机完成线上作业、与同学讨论问题,“如果一味禁止,反而会影响他的学习和社交”。

学校视角:从“冲突化解”到“数字素养引领”

共同话题”,反而疏远了现实关系。

“数字素养的缺失主要体现在三个方面:自我管控力不足,像‘漏水桶’一样管不住时间;安全意识薄弱,轻易泄露姓名、住址等信息;工具利用能力欠缺,只把手机当玩具,不会用它查资料、学知识。”薛锦浩强调,家长不应只做“管理者”,更要做“数字素养引领者”。

针对暑期手机管理,薛锦浩提出“安全+充实”双轨建议:一是安全底线

不可破。教育孩子绝不泄露个人敏感信息(姓名、手机号、住址等),关闭手机免密码支付功能,不参与充值、打赏;遇到网络欺凌要及时保存证据并告知家长。二是让现实比屏幕更精彩。规划旅行、兴趣班或托管班,拓展孩子视野;带孩子走亲访友,满足社交需求;假期前两周调整作息,避免“假期综合征”。

“暑假最珍贵的‘WiFi’,是孩子心与心的连接。”薛锦浩说。

心理解读:孩子沉迷手机,是“心理需求未满足”

归属感与连接感。内向的孩子可能因“现实社交困难”,通过线上社群、游戏战队寻找认同;若家庭氛围冷漠,孩子更会向手机寻求“情感慰藉”。

“行为动机的‘拉力’和‘推力’也加剧了沉迷。”文庆补充,“拉力”是手机的即时反馈诱惑(如游戏、短视频的多巴胺刺激),“推力”是现实压力(学习困难、家庭矛盾),手机成了孩子的“数字安慰剂”。

文庆提醒家长要避免四大教育误区:堵疏失衡(只禁不管)、榜样缺失(自己刷手机却要求孩子自律)、缺乏情感连接(只关注成绩,忽视孩子感受)、无替代方案(现实生活太单调,孩子只能靠手机打发时间)。

家长提问:破解家长最头疼的两大难题

文庆则从心理层面分析道,孩子怕“被孤立”才沉迷线上社交。家长要理解这种需求,同时引导他发现“高效沟通比闲聊更有价值”,比如用手机讨论学习难题,而非无意义的表情包刷屏。

家长提问:孩子总看没意义的短视频,还学里面说脏话,根本管不住。这种情况该怎么办?

曾洁玲的做法是,开启抖音青少年模式,用家长守护工具过滤不良内容;同时丰富孩子的线下生活,比如一起做饭、做手工,转移注意力。“更重要的是和孩子建立信任——她遇到困惑会主动问我,我会借机引导她树立正确价值观。”

薛锦浩提出,采用“过滤网+免疫力”方案,技术上开启青少年模式,内容上陪孩子看科普、自然类短视频,帮他建立“内容优劣标准”。“家长若发现孩子说脏话时,应心平气和地告诉他‘这样做不尊重人’,引导他分辨是非。”

文庆则强调“媒介批判思维培养”:“和孩子玩‘信息找茬’游戏,比如,看到谣言,比赛谁先找到证据反驳;用角色扮演教他应对不良内容,如设计‘网友发脏话视频’场景,让孩子练习‘我不喜欢这样的表达’。”她还建议用“美德币”来激励正向行为:孩子使用礼貌用语可兑换家庭露营等活动,重塑价值认知。



图视觉中国

心事问诊

本期答疑老师:
湛江市第二中学霞山校区德育处主任姜桂芳

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。

家长提问:女儿马上要读高中了,我们希望她上高中能住校,但是她不想住校,想走读,可是我们工作忙,怕顾不上她,且住校的话,学校管理会严格一些,她也能更安心学习。我们该如何说服她住校呢?

姜桂芳:在处理这个问题时,我们非常理解家长的担忧和期望,但家长也要尊重孩子的感受和需求。以下建议,希望能帮助家长更有效地与女儿沟通,同时引导她考虑住校的积极意义。

1. 建立情感连接,表达理解关心

倾听顾虑而非强制。首先,家长需要耐心倾听孩子为什么不想住校。比如,是不是害怕孤独,不适应新环境,担心与家人分离等。通过倾听,家长可以更好地理解她的内心世界,并表达出对她感受的理解和共情。

表达关心而非压力。让孩子知道,家长的建议是出于对她成长的关心,而不是为了方便自己。可以说:“我们理解你不想住校,我们也希望你能在家里。但更希望不要错过住校帮助你更好地适应高中生活,培养独立性的机会,这对你的未来很重要。”

2. 强调积极意义,激发内在动机

高中开始住校是培养独立的最佳时间。高中,即将成年,是人生少有的独立历练的机会,之后就成年了,再倒逼独立会承受更大的压力,而且高中相比之前和之后,自己不至于太小,又可以获取父母和老师较多辅助独立的机会。

住校可以培养独立与责任感。住校生活可以帮助孩子学会独立管理时间、处理人际关系、解决问题等。这些能力对孩子未来的成长至关重要。可以告诉孩子:“住校不仅是一个学习的机会,更是一个让你学会独立、成长的机会。我们相信你有能力应对这些挑战,并且会在这个过程中变得更加坚强和自信。”

住校可以提供稳定的学习环境。住校可以减少外界干扰,让孩子更专注于学习。可以跟孩子解释说:“住校能让你在一个稳定的环境中学习,学校有严格的作息和学习安排,这有助于你养成良好的学习习惯,提高学习效率。”

住校有利于培养社交机会和集体归属感。住校生活可以让孩子结交更多志同道合的朋友,体验集体生活的乐趣。家长不妨这样说:“住校会让你有机会认识更多同学,建立深厚的友谊。你们可以一起学习、一起成长,这种集体生活会让你感到更加充实和快乐。”

3. 缓解孩子担忧,提供安全保障

如果孩子对住校有强烈的抵触情绪,可以建议她先尝试短期住校,比如一周或一个月,看看是否能适应。可以告诉孩子:“我们可以先试试短期住

校,如果你觉得不适应,我们可以再调整。我们希望你能够感受到住校的好处,同时也尊重你的感受。”

要让孩子知道,虽然住校了,但家人的支持和关爱不会减少。可以承诺定期去看她,或者通过电话、视频保持联系。可以说:“即使你住校了,我们也会经常来看你,随时和你保持联系。你永远不会感到孤单,因为我们是一个家庭。”

家长还可以向孩子介绍学校的心理辅导资源、家长主动搭建老师和同学的支持系统,让她知道在遇到困难时有人可以依靠。可以说:“学校有很好的心理辅导资源,老师和同学们也会帮助你适应住校生活。你不是一个人面对这些挑战。”

4. 共同制订计划,鼓励孩子参与

要让孩子参与决策,让她感受到自己有选择的权利,而不是被强迫住校。可以和她一起讨论住校的利弊,并让她提出自己的条件和要求。可以说:“我们可以一起讨论住校的安排,听听你的想法,看看怎么能让你感到更舒适和安心。”

如果孩子同意尝试住校,可以和她一起设定一些小目标,并在她达成目标时给予奖励。比如,如果她能坚持住校一个月,可以带她去做她喜欢的事情。可以说:“如果你能坚持住校一段时间,我们可以一起庆祝,作为对你努力的鼓励。”

5. 立足长期视角,关注未来受益

家长要帮助孩子看到住校对其未来的影响。可以提到:“住校的经历会让你在未来的大学生活中更加从容,因为你已经学会了如何独立生活和管理自己。这不仅对你现在的学习有帮助,也为你未来的发展打下了坚实的基础。”

家长可以分享一些成功的住校生的故事,或者她认识的学长学姐的经验,让她看到住校的积极一面。可以说:“很多优秀的学生都经历过住校生活,他们不仅在学习上取得了好成绩,还学会了如何独立和坚强。你也可以成为他们中的一员。”

6. 保持深度耐心,避免强制急躁

如果以上这些话语说完,孩子仍然不愿意住校,家长不要强迫她。可以给她一些时间,让她慢慢思考和适应。可以说:“我们可以再给你一些时间考虑,等你准备好了,我们再一起讨论。无论你决定什么,我们都会支持你。”

家长要明白,住校的问题不是一次性就能解决的,需要持续的沟通和引导。可以通过日常的聊天,逐渐让她感受到住校的好处,而不是通过一次对话就试图改变她的想法。