

男幼师≠男保姆! 他们是“宝藏男孩”

文/羊城晚报记者 陈亮 通讯员 冯明娟
图/通讯员提供



幼儿园里的男老师

在广东外语外贸大学南国商学院的舞蹈室中，有几个特别的身影——他们与女同学一样穿着舞蹈鞋，学跳健身操、萌萌的手势舞……他们就是该校学前教育专业的男生，未来可能成为男幼师的“宝藏男孩”。



学前教育专业舞蹈课上的男生

被质疑是“男保姆” 他却说男幼师有前途

小龙是广外南国商学院学前教育大三(专升本)学生,入学之前,他想象中的学前教育专业就是学习怎么陪孩子玩耍,帮他们料理生活。但真正开始系统学习后,他发现——不仅要像朋友一样陪伴幼儿,还要像爸爸妈妈一样去爱护他们,引导他们去接触这个世界。幼师,需要“扮演”很多角色。

在第一学期,小龙就接触了蒙台梭利课程、奥尔夫音乐游戏,通过给孩子进行日常生活练习、感官训练、肌肉训练和初步知识的学习,对儿童进行观察和引导,他第一次知道,原来幼师的专业教学对孩子会带来重要的影响。

原来,学前教育课程对男生会有一些特殊的编排,比如儿童舞蹈创编课程,男生就负责更加

阳刚的舞蹈动作编排。

小龙说,男生们在舞蹈等课程会学得比较吃力,因为女生基本具备舞蹈、乐器的“童子功”,但男生们多数是从零开始。“第一次压腿,老师让女生站在我腿上压,我只能咬咬牙坚持,腿竟然也压下去了”。老师为了调动班上“国宝”的学习热情,有时还会特别表扬“男生的表现比女生好”,鼓励他们再接再厉。

小龙觉得,未来当男幼师很不错的选择。但他的一些亲友对他的选择不理解,在他们眼里,男幼师就是“男保姆”“男阿姨”。面对质疑,小龙都会自信地回答:“学前教育挺有前途的,除了当男幼师,也可以从事与幼儿相关工作,比如幼儿服装设计、玩具、教具设计、幼儿课程设计等。”

“男幼师待遇不错 在职场也是宝藏”

辉辉幼师毕业后,信心满满地开始了男幼师生涯。“毕业前我曾打算考小学教师资格证,但是在幼儿园实习两个月的经历改变了我的想法。道别时,每个孩子都给我送了明信片;离开后,他们还打电话来说很想我。这种真挚的感情令我感到自己的付出很有意义。”

男幼师是幼教界的紧缺资源,辉辉毕业时同时被几所幼儿园录取,他最终选择了深圳一所公办幼儿园。他透露,这家幼儿

园的薪资水平与他同届同学相比还不错的。

整个幼儿园仅有辉辉一名男老师,他在园中也成了“宝藏老师”。尽管很吃香,不会面临“毕业即失业”的问题,但辉辉觉得,身边不少人会因为家人干预、自身发展等原因,很难坚持下去,他的大学男同学中也有“改道”去考公或读研的。辉辉的计划是“先在深圳干几年,然后回到老家韶关的幼儿园考编,这样会有一个更稳定的保障。”

男教师在幼儿教育方面 发挥着独特作用

据教育部公布的《2022年教育统计数据》显示,幼儿园教职工575.6万余人,其中,女性教职工为533.7万余人,占总数的92.7%;学前教育专任教师共324.4万人,女性学前教育专任教师316.6万人,占总数的97.5%。由此推算,男性在幼儿园教职工中占比不足8%,男幼师在专任教师中的比例则不足3%。

虽然男幼师在幼儿园中很少见,但他们在幼教界供不应求,十分抢手。广外南国商学院教育科学学院副院长、学前教育学副教授翁琳表示,幼儿园男教师在幼儿身心发展中发挥着独特而不可替代的重要作用:“男教师对幼儿积极人格的养成有重要影响。主要体现在

促进幼儿养成积极主动、乐观进取、敢于冒险的个性品质上。其次,男教师更容易给幼儿带来安全感,更容易帮助幼儿养成亲社会行为;而且,在社会交往能力培养、积极人际关系建立、面对困难的应对能力等方面,男教师都对幼儿有重要的影响。作为父亲之外参与幼儿教育时间最长的男性教养者,男幼师对幼儿身心发展的重要影响是不可忽视的。”

据悉,该校自2018年开设学前教育专业,第一届开班48人中,有6名男生。此后每年,每个班都有40多名学生,其中有2-4名男生。直到2023年,学前教育专业扩招到4个班,仍维持每个班2-4名男生。



图视觉中国

学前教育专业男生在上钢琴课

阴雨绵绵的日子,如何摆脱郁闷烦躁?

一周热话题

一到春天,天气变化多端,也许这一秒阳光明媚,下一秒就暴风雨交加。不少人也发现,在春季特别容易感到郁闷、烦闷……各种闷夹杂着。如何成为自己情绪的主人,真正做到“任尔东西南北风,我自岿然不动”?本期细说心语,我们来聊聊,在阴雨绵绵的日子里,如何摆脱烦躁不安——

情绪没有好坏之分,它是一个客观存在

“在学习控制情绪之前,我们要正确认识情绪。”东莞市教育局教研室心理教研员方兰芳表示,情绪,无论是积极的还是消极的,都是我们存在的一部分,都有其独特的价值。“即使是负面的情绪,也是我们生活的基础,是我们应对困难和挫折的一种能量。我们不能否认消极情绪的存在,但也不能让它占据我们的生活。”

例是:积极情绪:消极情绪=3:1。这样的比例可以帮助人们更好地维持一个良好的行为或学习状态。方兰芳说,情绪本身没有好坏之分,它是一个客观的存在。“在正确认识了情绪之后,我们应该接受自己的喜怒哀乐,即使有负面情绪,我们也不应该觉得它有多么可怕,应该尽量降低负面情绪的比例,但对它的存在也不要过于担忧,只要它不影响我们的正常生活就可以了。”

有心理学家研究发现,一个人健康的情绪比

细说心语

策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院跟岗教研员,高中心理健康高级教师)

本栏目与广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造

春季为什么容易让人烦闷?

随着春季的到来,万物复苏,阳光明媚,人们的心情似乎也应当随之明媚起来。然而,不少人却发现,自己在这个本应充满生机的季节里感到烦躁不安,甚至出现抑郁的情绪。那么,从心理学的角度来看,为什么人们在春季更容易烦闷呢?

“首先,春季的气候变化可能是导致人们情绪波动的一个重要因素。春季是一个过渡季节,气候变化无常,时而温暖如夏,时而寒冷如冬,这种不稳定的气候条件会影响人的生理和心理状态。人体对环境的适应性调整需要一定的时间,而在这个过程中可能会出现身体不适或情绪波动。其次,春季是花粉症的高发期,花粉过敏会引发一系列身体不适症状,如打喷嚏、流鼻涕、眼睛瘙痒等,这些不适感会影响人的情绪状

态,使人感到疲惫和烦躁。再者,春季日照时间增长,阳光强度增加,这会导致人体内分泌系统发生变化。阳光中的紫外线能够促进人体产生维生素D,但过量的阳光照射也可能影响褪黑激素的分泌,进而影响睡眠质量。睡眠不足或睡眠质量差是导致情绪低落和烦躁的重要原因之一。”方兰芳解释道。

方兰芳强调,值得注意的是,不仅仅是自然环境的原因导致情绪的变化,学习和工作的压力也是影响情绪的重要因素。“春季也是一年新的开始,人们往往会在这个时候对自己的生活进行反思和规划,可能会产生新的压力和焦虑。对于学生来说,春季是一学期的中后期,面临着重要的考试,学习压力加大,情绪自然容易波动。”

羊城晚报记者 何宁

管理情绪,可以试试这样做

那么,正确管理情绪的实用方法有哪些呢?袁建群从心理学专业角度给出了以下正确管理情绪的方法:

1. 认识自己的情绪:了解自己的情绪是管理情绪的第一步。可以通过自我观察、情感日记等方法来了解自己的情绪状态,并认识到情绪并没有好坏之分,情绪只是表达了我们的需求和感受。

2. 接受自己的情绪,表达情绪:接受自己的情绪是情绪管理的关键。不要试图压抑或否定自己的情绪,而应该接受它们,并寻求合理的方式来表达和处理它们。找到健康的方式来表达情绪,如与信任的朋友或家人交谈、写作或参与艺术创作。适当的情绪表达有

助于缓解情绪压力。
3. 培养情感智慧:情感智慧是指个体理解、管理和利用自己情绪、他人情绪以及人际关系的能力。通过培养情感智慧,可以更好地理解自己和他人,从而更好地管理情绪。

4. 学习放松技巧:当情绪紧张或焦虑时,可以学习一些放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽、渐进性肌肉松弛等,这些技巧可以帮助缓解情绪压力,并提高情绪稳定性。

5. 寻求支持:当情绪问题严重时,可以寻求专业人士的帮助,如心理咨询师、心理治疗师等。寻求支持可以帮助人们更好地了解自己的情绪问题,并探索有效的解决方案。
6. 建立积极的生活

方式:建立健康的生活方式可以帮助人们更好地管理情绪,如保持良好的睡眠习惯、饮食健康、定期锻炼身体、参加社交活动等,这些习惯可以帮助人们提高情绪稳定性和心理健康水平。

7. 培养积极的思维方式:积极的思维方式可以帮助人们更好地应对生活中的挑战和压力,从而更好地管理情绪。可以通过积极的自我肯定、感恩日记、转移注意力等方法来培养积极的思维方式。

总之,正确地管理情绪需要认识自己的情绪、接受自己的情绪、培养情感智慧、学习放松技巧、寻求支持、建立积极的生活方式以及培养积极的思维方式等多方面

将心比心,贵在知心

惠州市惠阳区淡水古屋小学 余丽红

你有拥有这样的知心朋友吗?小雅思索片刻,说:“我们关系很好,能无话不谈,我们会互相关心、互相帮助……”

我问小雅:“在你心目中,朋友是什么样子的?”小雅思索片刻,说:“我们关系很好,能无话不谈,我们会互相关心、互相帮助……”

我问小雅:“在你心目中,朋友是什么样子的?”小雅思索片刻,说:“我们关系很好,能无话不谈,我们会互相关心、互相帮助……”

我问小雅:“在你心目中,朋友是什么样子的?”小雅思索片刻,说:“我们关系很好,能无话不谈,我们会互相关心、互相帮助……”

我问小雅:“在你心目中,朋友是什么样子的?”小雅思索片刻,说:“我们关系很好,能无话不谈,我们会互相关心、互相帮助……”

“我们不能保证被每个人喜欢,所以交朋友也一样,要找志趣相同的人,这样的人更容易产生友谊的共鸣。老师发现你很喜欢画画,那么,你就可以从加入美术小组开始,在这个小团队中寻找知心好友,你们有共同的爱好,一起参加活动,会更容易培养友谊。小雅,不要怕拒绝,我们在成长的路上会面对一次次挫折,挫折会让我们成长,也会成为友谊的试金石,老师相信你勇敢地迈出第一步!”我鼓励她道。

小雅在我期待的目光中坚定地地点头,那一刻,我看到她眼中闪过一抹光。

我鼓励小雅加入美术小

组,这是她第一次加入志同道合的小团队,在这里,小雅的天赋和特长得到充分发挥,同学们对她的画作赞不绝口,小雅也毫不吝啬地分享自己的画册和绘画经验。

现在的小雅就像变了一个人,她不再敏感自卑,性格变得开朗热情,更重要的是,她终于交到了自己的知心好友,他们不仅是绘画小组的好搭档,而且还一起加入了板报美工组,在学校板报评比中为班级争得了荣誉。

“山不就我,我来就山”,知心朋友等等,只有主动去寻找、用心去维系,这份友情才能温暖而长久,才能成为记忆里永不褪色的风景。

良等一系列问题。”惠州市教科院心理健康教育教研员、广东省中小学名师工作室主持人袁建群指出,大脑是情绪的加工厂,而神经系统则是情绪传递的通道,“当我们处于积极、愉悦的情绪状态时,身体的各个系统仿佛都充满了活力,免疫力也会相应提升,让我们更能抵御疾病的侵袭。而当我们的身体陷入消极、沮丧的情绪时,身体也会有所反应,可能会出现头痛、失眠、消化不

情绪影响着身体健康

尽管人们总是受气候、工作、学习外在因素的影响让情绪不稳定,但是情绪是可以自身来调节的。在学习如何调节情绪之前,我们要清楚地认识到,情绪对我们的身体健康会产生深远的影响。“当我们处于积极、愉悦的情绪状态时,身体的各个系统仿佛都充满了活力,免疫力也会相应提升,让我们更能抵御疾病的侵袭。而当我们的身体陷入消极、沮丧的情绪时,身体也会有所反应,可能会出现头痛、失眠、消化不

心理老师

“其实,我也想有一个知心朋友,想和她一起分享快乐的时光,向她倾诉心中的烦恼……可是,交到一个知心朋友好难啊!”这是小雅在周记本中的一段话。周记是我们师生“笔谈”的一方私密天地,每个孩子都可以把自己的烦恼、困惑、期待写在周记本中,而我也能及时做出回应。

小雅是一个内向的女孩,她不善于表达自己,也从不主动和同学说话。这个来自离异家庭的孩子敏感又有些自卑,她怕被拒绝又渴望拥