

策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院心理健康教研专家)

一周 热话题

一道帘子,近期吸引了人们关注的目光。先是老人吐槽年轻人在火车卧铺下铺挂帘子的短视频引发了热议,两个相对的下铺都挂上了帘子,帘子背后,一个年轻人低头坐着,面对阿姨的指责,年轻人没有理会和搭腔。而多所高校禁止学生挂床帘也冲上微博热搜。

人们关注“床帘”的背后,更多的是对于人与人相处时边界的思考。如今,不少学生从初中甚至小学就开始住校,不可避免要面对如何与室友相处的问题。室友之间会有频繁而近距离的接触,相处得好,可以是一辈子的亲密好友,如果相处得不好,矛盾会激化,甚至走向犯罪的深渊。本期“细说心语”,我们一起来聊聊在共享空间相处时如何把握边界感的问题。



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

有感
而发



5月3日羊城晚报细说心语栏目

做孩子最坚实的后盾

● 作为一名小学生家长,我确实会担心孩子在学校受到欺凌。《羊城晚报》5月3日刊登的“细说心语”栏目重点讲了孩子和家长如何应对“校园欺凌”这一现象,通读文章,我看到了学校心理老师所体现出来的专业能力与负责任态度,这适当缓解了我作为家长的焦虑。

读完文章,我意识到:首先,家长应与孩子建立起“朋友”关系,只有这样,孩子遇到问题时才愿意与家长主动沟通,大家共同面对与解决;其次,家长也要与学校保持充分沟通与信任,家长与学校相互支持、共同合作,才能有效预防和解决校园欺凌问题。

——东莞市东城第八小学家长 赵法军

● 面对校园欺凌,家长一定要做孩子最坚实的后盾!这是我读完《羊城晚报》5月3日“细说心语”栏目关于孩子和家长如何应对“校园欺凌”这篇文章后的最大感受。家长首先要营造温馨信任的亲子关系,耐心倾听孩子的诉说,给予充分的理解和同情。在这个过程中,家长的冷静和包容至关重要。孩子可能会因为害怕再次受到伤害而选择沉默,也可能因为担心家长的反应而犹豫不决。家长需要通过积极的沟通,建立起孩子的信任感,让他们知道家是最安全的避风港。另外,家长应与学校建立良好的沟通机制。了解学校的反欺凌政策,积极参与学校组织的家长会,与老师保持定期的交流。当孩子遭受欺凌时,家长应该及时向学校反映情况,寻求学校的帮助和介入,共同营造一个安全和谐的学习环境。

——东莞市可园中学家长 钟敏



碎碎念 爱意和感恩让母亲节更温馨

每个人在生活中都需要向亲朋好友表达感谢、感恩和喜爱等积极情感,这不仅能帮助我们获得他人的友善回应,还可以收获开朗和自信的优秀品质。在母亲节这个充满爱意的节日里,父母不妨引导孩子向母

亲表达自己的心意,用亲子之间的爱意与感恩温暖彼此的心扉。幼儿和小学阶段的孩子,表达能力较弱,但是动手能力强,父母可以为孩子提供合适的道具,如卡纸、彩色笔等,让孩子自由创作来表达对

母亲的情感;初高中的孩子情感比较丰富,父母可以带着孩子参与团体活动,如户外露营、城市徒步等,创造合适的时机和空间,互相表达内心的喜爱。当孩子表达自己的情感时,父母要及时肯定孩子,真诚回应孩子的情感。

孩子寄宿前, 先和Ta谈谈与室友 相处的艺术

1

边界意识是基本的人际交往社交礼仪之一

在学生住校期间,无论是在大学、中学还是初中,与室友相处都是一个重要且敏感的问题。“我们首先需要明确,与人相处需要边界意识,这是人际交往需要遵守的社交礼仪之一。在某些时间和场合,我们需要保持独立的个人空间和时间。”深圳市宝安区教育科学研究院心理教研员石红梅表示,在与室友相处的过程中,需要注意的是,“并非所有的关系都是亲密关系,也不是所有的关系都不是亲密关系。实际上,室友并非因

为我们志同道合而住在一起,而是因为各种机缘巧合分在一个寝室。在这个环境中,我们需要保持个性和共性。在相对尊重、接纳、亲密、安全和有保障的关系中,可以保持适度的个性。”

石红梅进一步分析,在公共场合中,我们需要保持人际交往的共性规则,即约定俗成的规则。“我们不能在任何场合都强调个人利益。个人的行为和表达,需要与所处的环境相匹配。在群体和公共场所中,我们在顾及个人利益

的同时要兼顾公共利益。”如果遇到与室友有矛盾的情况该怎么办呢?石红梅建议,采用求同存异的态度和方式以匹配角色和环境的关系。“我们需要了解他人的生活习惯、对问题的认识和看法,并尽量保持理解。”

石红梅特别提醒家长,在教育孩子时,不能将学习成绩作为孩子成长和发展的唯一评价标准。“我们需要鼓励孩子们更多地与他人一起玩耍,在与他人互动的过程中学习如何与他人建立关系。”

建议 这些室友相处准则有助于建立和谐的共居环境

在与室友相处的过程中,确实存在一些基本准则,这些准则有助于建立和谐的共居环境。石红梅给出了以下室友相处的建议:

1. 尊重差异:认识到每个人都有自己独特的生活习惯和文化背景,将这些差异视为学习和体验不同文化的机会,而不是冲突的来源。

2. 相互尊重:在不损害彼此利益的前提下,尊重他人的生活方式和观点,通过倾听和思考,拓宽对社会、文化和人际关系的理解。

3. 打破偏见:青少年可能对问题的认识和表达相对片面和主观,有些会比较强调自己的个性。在

集体生活中与他人相处和建立关系时,可以尝试克服固有的价值观和障碍,尝试用他人视角。

4. 维护边界:在保护自己的边界的同时,也要尊重他人的边界需求;当需要他人尊重你的边界时,也要确保你对他人的保持适当的距离和尊重。

5. 制定共同规则:通过集体讨论,制定一套大家都认同并遵守的宿舍交往和管理的基本规则。

6. 体谅他人:不要过分强调自己的感受。在考虑自己的感受时,也要设身处地考虑他人的感受,避免以自我中心和不理解他人的行为。

7. 持续学习:人际相处是一个不断学习和适应的过程,无论年龄多大,都需要不断调整自己的认识,调整自己的行为,降低对他人不合理的期望。

通过遵循这些准则,大家可以共同努力营造一个充满尊重和理解的居住环境,相信孩子们可以更好地与室友相处。

总的来说,人的一生每天都在发生与人相处的过程,这是一个不断学习和磨合的过程,绝非学到一个技能就可以一直使用或者保证如何。石红梅说:

“我们需要自我反省,同时也要顾及他人,学习把握分寸、幅度,以及调整对他人和环境不合理的期待要求。”

孩子多大适合住校?

如今,越来越多孩子初中就开始住校了,甚至有的小学就已经全寄宿了。到底孩子多大开始住校比较好?在家长群里这一问题一直热度不减。湛江市霞山区教师发展中心心理教研员郭晓春表示,孩子住宿的适合年龄主要是根据孩子的心智发育情况而定。“一般而言,小学阶段的孩子不宜住宿,过早寄宿,父母缺席孩子身心发育的关键期,不容易发现孩子的问题,无法及时给予孩子心理支持和做行为矫正。”

郭晓春指出,对于那些确实需要寄宿的孩子,家长

要在寄宿前做好孩子的心灵建设,教会孩子必要的生活自理技能、求同存异、正确表达、情绪管理等与人相处之道、紧急情况的处理方法等。“孩子寄宿后,家长要多关注孩子的在校表现,多与老师联系,及时解决孩子的困惑。不能采用‘老师,都交给你了’的方式撇手不管。建立良好的亲子关系、同伴关系,帮助孩子建立归属感、价值感很重要。这样,孩子遇到挫折的时候,才能够将父母、老师、同伴视为坚强后盾,积极地在学校、家庭寻求支持,而不至于用极端的方式解决问题。”

提醒 适当的集体生活对孩子成长是有利的

对于初中以上的孩子,适当的集体生活对孩子的成长是有利的。郭晓春进一步指出,集体行为是人类社会中一种普遍存在的行为形式。“个体的力量是有限的,人们需要集体合作以满足基本需求,集体行为可以促进人们之间的社会联系和归属感。集体行为对于满足个体的心理和情感需求也是至关重要的。人类是社会性动物,需要与他人交流和合作来满足社交需求。集体合作可以提供一个共同的目标和意义,使个体感到自己的存在有意义,从而增强自尊心和幸福

感。对青少年而言,集体生活可以培养负责任的态度和能力、培养人际交往的能力。”

集体行为的负面影响也不能忽视,“集体行为也存在一些负面影响,如盲从等。因此,在集体行为中,我们需要保持理性思考、尊重个体权利和多元文化,并避免极端化和过度依赖集体的行为。只有这样,我们才能真正发挥集体合作的优势。”

郭晓春说。

同时我也帮助她积极寻找身边的资源,当困难发生时,能给小婷提供支持的系统有哪些,让她迅速整理可以帮助她度过难关的人和事。正如以来访者为中心疗法的创始人罗杰斯所强调的,“任何来访者都能自己发展出一种自我治疗的能力,每个人都有朝着健康、积极的方向发展、成长和变化的潜能。正是这种潜能引导着所有人的行为。”

为此,我们要肯定小婷的自身价值和存在的意义,要捕捉到积极的一面并加以强化。

同时给予她未来生活的希望,“事情终将过去,虽然目前暂时不能凭借自己改变现状,但是我们能改变对现状的认知和看法。”

她被同学欺凌了!
幸好,
她鼓起勇气求助了

清远市清新区教师发展中心教研员 徐婕

躲藏在一副厚重的黑框眼镜后的眼神,看上去毫无生气;高大偏胖的身体一坐下来就蜷缩在椅子上,低着头不敢看老师……这是小婷第一次走进心理辅导室时给我留下的印象。在安抚和稳定了她的情绪后,我引导并鼓励她说出自己的故事。

同学为什么要这样对我?

原来,小婷来自离异家庭,被判给了爸爸,但从小与妈妈生活,一直得不到家庭的关爱,人际交往比较差,性格内向敏感……这些因素的叠加,导致小婷很喜欢追星。有一次,一位同学不小心碰掉她印有明星头像的杯子,她突然像触动机关一样,马上对同学进行激烈的反抗。那位同学也不甘示弱,不仅给予反击,还把关系好的几名女生叫来“助阵”,那些同学一起指责小婷。

本以为事情就此结束,但小婷发现,这才刚刚开始。这几名女同学开始有意在班上给她起难听的绰号,嘲讽她的身材,嘲笑她的家庭,在宿舍也没人与她说话。同学们如此针对她,她感到很痛苦,于是更加沉迷追星了。

前几天也是因为追星的问题,小婷又与那几位女同学发生了冲突,这一次更加激烈,几个女同学把她堵在厕所围着骂,有两位同学甚至还扇了她两巴掌。

绝望无助的小婷不明白同学为什么要这样对她;她不敢向妈妈诉苦,因为她知道妈妈肯定认为这是她的问题;她也不敢告诉班主任,很担心这会更加激起这些同学的报复。她只要一走进教室,看到有同学看着她,她就认为他们都在说自己的坏话。终于,她忍无可忍,主动走进辅导室向心理老师求助。

被欺凌同学容易产生挫败感

在倾听小婷的故事时,我脑海中不自觉地浮现出一幅她从小到大的成长画面,我感觉这个女孩的经历太不容易了。在后来的辅导中,我发现小婷存在错误的认知和不合理的信念,甚至已经有自残的行为,并伴有自杀的念头。她觉得没有人理解她,她认为自己是家里人的累赘,“我现在变成这个样子,都是我的错,感觉自己现在活得很累,不知道以后该怎么样生活下去。”正是因为这些不合理的信念,导致小婷在情绪、睡眠以及行为上都有不良的反应。

针对她的情况,我开始积极共情,理解她的处境和感受,做出合理的回应,让小婷在诉说自己的遭遇时,能直面现实,接纳自己,厘清自己的感受,找到能量回到自己正常的生活学习中。

遭遇欺凌的同龄人容易产生挫败感,缺乏安全感,会产生自卑心理,他们容易对自我产生怀疑:“为什么欺负别人偏偏欺负我?”“是不是我真做错了?”

这时我们需要帮助他们厘清自己的感受,让他们明白,这不是他们的错,察觉和接纳自己不良情绪的出现,让他们认识到,正是因为错误的认知和想法才产生消极的情绪,最后才会有不良行为的出现。

帮助她发展自我治疗的能力

为了能让小婷树立信心和希望,我总是好奇地提问:“这么困难的情况下,你是怎样做到依然每天坚持学校的?”“在妈妈忙于工作时,你是怎样照顾自己的?”“在你经历了如此难过的事情时,你是怎样走过来的?”“如此一些探讨性的话题,目的是让小婷挖掘自身的韧性,以及这些事情的出现反而让她能更加强大地成长起来。

同时我也帮助她积极寻找身边的资源,当困难发生时,能给小婷提供支持的系统有哪些,让她迅速整理可以帮助她度过难关的人和事。正如以来访者为中心疗法的创始人罗杰斯所强调的,“任何来访者都能自己发展出一种自我治疗的能力,每个人都有朝着健康、积极的方向发展、成长和变化的潜能。正是这种潜能引导着所有人的行为。”

为此,我们要肯定小婷的自身价值和存在的意义,要捕捉到积极的一面并加以强化。同时给予她未来生活的希望,“事情终将过去,虽然目前暂时不能凭借自己改变现状,但是我们能改变对现状的认知和看法。”

家校协同,共同解决校园欺凌

后来,征得小婷的同意,我把她被同学欺凌的事告诉了她的妈妈和班主任。小婷妈妈承认,自己工作忙,文化水平也低,不懂得如何教育孩子。经过沟通,妈妈也意识到她的某些教育方式对女儿可能造成影响。在与妈妈的沟通中,我们共同探讨了小婷积极的一面和她的潜能,也希望妈妈能看见女儿的努力,以及女儿渴望被爱、被关注的需求。妈妈也尝试着缓解母女之间的关系,与孩子进行深入沟通,尝试从孩子的角度理解问题,表达出多一些关爱和支持,让小婷感受到母爱。

与此同时,班主任也详细了解事情的经过,积极与欺凌同学及其家长沟通,希望双方都来学校共同处理问题,推动反学生欺凌教育活动,建立班级同学间良好的同伴关系,减少冲突,营造友好、和谐的学习环境。

最后,我也与小婷商量,为了避免再次受到欺凌,我们可以主动寻求专业人士的帮助,降低因欺凌事件给自己带来的身心伤害。



图/视觉中国

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏



爱意和感恩让母亲节更温馨

每个人在生活中都需要向亲朋好友表达感谢、感恩和喜爱等积极情感,这不仅能帮助我们获得他人的友善回应,还可以收获开朗和自信的优秀品质。在母亲节这个充满爱意的节日里,父母不妨引导孩子向母

亲表达自己的心意,用亲子之间的爱意与感恩温暖彼此的心扉。幼儿和小学阶段的孩子,表达能力较弱,但是动手能力强,父母可以为孩子提供合适的道具,如卡纸、彩色笔等,让孩子自由创作来表达对

母亲的情感;初高中的孩子情感比较丰富,父母可以带着孩子参与团体活动,如户外露营、城市徒步等,创造合适的时机和空间,互相表达内心的喜爱。当孩子表达自己的情感时,父母要及时肯定孩子,真诚回应孩子的情感。

1. 活动准备:提前准备几个食谱和相关食材,和孩子一起制定评价标准,邀请家人共同参与比拼。

2. 厨艺比拼:孩子尽可能独立地完成烹饪环节,父母在一旁观看,提供必要的协助。

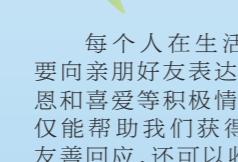
3. 品尝环节:母亲针对孩子精心制作的菜品进行点评,以正面积极鼓励为主。

4. 自由分享:家庭成员一同享用制作的美食,分享制作过程中的趣事。

温馨提示:父母在孩子制作的过程中应减少参与,以提升孩子完成后的成就感,但须避免难度过高导致孩子产生较强的挫败感。

练一练 举办家庭厨艺大赛

爱意和感恩让母亲节更温馨



碎碎念 爱意和感恩让母亲节更温馨

每个人在生活中都需要向亲朋好友表达感谢、感恩和喜爱等积极情感,这不仅能帮助我们获得他人的友善回应,还可以收获开朗和自信的优秀品质。在母亲节这个充满爱意的节日里,父母不妨引导孩子向母

亲表达自己的心意,用亲子之间的爱意与感恩温暖彼此的心扉。幼儿和小学阶段的孩子,表达能力较弱,但是动手能力强,父母可以为孩子提供合适的道具,如卡纸、彩色笔等,让孩子自由创作来表达对

母亲的情感;初高中的孩子情感比较丰富,父母可以带着孩子参与团体活动,如户外露营、城市徒步等,创造合适的时机和空间,互相表达内心的喜爱。当孩子表达自己的情感时,父母要及时肯定孩子,真诚回应孩子的情感。

1. 活动准备:提前准备几个食谱和相关食材,和孩子一起制定评价标准,邀请家人共同参与比拼。

2. 厨艺比拼:孩子尽可能独立地完成烹饪环节,父母在一旁观看,提供必要的协助。

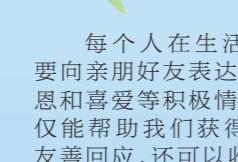
3. 品尝环节:母亲针对孩子精心制作的菜品进行点评,以正面积极鼓励为主。

4. 自由分享:家庭成员一同享用制作的美食,分享制作过程中的趣事。

温馨提示:父母在孩子制作的过程中应减少参与,以提升孩子完成后的成就感,但须避免难度过高导致孩子产生较强的挫败感。

练一练 举办家庭厨艺大赛

爱意和感恩让母亲节更温馨



碎碎念 爱意和感恩让母亲节更温馨

每个人在生活中都需要向亲朋好友表达感谢、感恩和喜爱等积极情感,这不仅能帮助我们获得他人的友善回应,还可以收获开朗和自信的优秀品质。在母亲节这个充满爱意的节日里