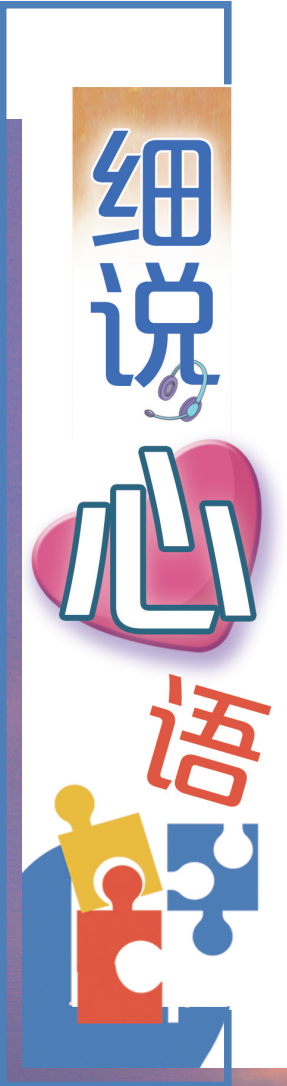




策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁



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

看懂孩子的画 读懂孩子的心

佛山市南海区大沥镇邵边小学教师
曹锦红

绘画是一种无声的语言,通过一笔一画,将潜意识内的情感压力以及潜力呈现出来,架起一座非语言沟通的桥梁。通过心理绘画,可以慢慢打开孩子的心扉,拉近彼此距离,开启了解孩子内心世界的

大门。一位来访学生,初次找我的时候,我们的谈话是在断断续续的哭声中开展的。我给他递上一杯温水,安抚他的情绪稳定下来后,孩子还是不太愿意说话。孩子不愿意说,我试着用心理绘画的方式慢慢去寻找打开孩子心扉的线索。

我运用绘画治疗技术中的“房树人测验”与孩子交流,通过手中的画笔和纸开启孩子潜意识的大门。孩子很认真地绘画,完成后,我首先看孩子画面的整体和绘画的内容:“房子”代表个人出生、家庭情况,表达情感的寄托、交往的态度,画中的房子没有窗户,门开得很小,门前有一条路,房子的烟囱冒着黑烟,房子外有护栏围着;“树”表示一个人的成长过程、对生活的态度,孩子画的树枝比较尖锐;“人”代表当下的心情、人际沟通关系等,而孩子笔下的人物画得很小。

在绘画中,我们打开了话匣子,孩子慢慢开始跟我说话了。孩子说,最近父母忙于工作较少陪伴他,成绩一直很好的他,还因上周一次测验分数低而被爸爸批评指责,心里感到委屈,导致近来在校情绪不稳定,与同学之间易发生争吵。

通过这次谈“画”谈“心”,我了解到孩子最近的家庭亲子关系紧张,孩子内心缺乏安全感,情绪不太稳定,虽然与父母之间沟通较少,孩子还是愿意与父母多沟通的,希望父母多陪伴身边。接着,我与孩子父母沟通孩子的情况,需要多陪伴孩子,并分享与孩子相处的有效方法,后来孩子情况慢慢有好转,情绪也比较稳定,能与同学们友好相处,学习成绩也明显有提高了。

“一画心开”,通过绘画心理分析与技术,看懂孩子的画,读懂孩子的心,帮助孩子释放情绪、改善心理、促进沟通、改善人际关系。看孩子笔下每幅画的积极面,促进孩子的健康成长;发现孩子当下的情绪困扰,助力孩子认识自己,成为更好的自己。

家教小课堂

碎碎念

童年是人生旅程中极为关键且无法替代的阶段,它承载着成长、学习和形成价值观的重要任务。心理学家阿德勒说:“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人一生都在治愈童年。”一个健康、快乐的童年环境,有助于孩子形成积极的自我认知和情感调节能力,为他们日后面对生活的挑战奠定坚实的基础。

对于学龄前阶段的孩子,他们具备简单的概念和推理能力,其思维仍然是

美好的童年奠定终身发展的基础

东莞市长安实验中学 彭如心

以自己的经验和观察为基础,父母可以试着以大孩子的身份加入他的世界,通过丰富的表情和肢体动作与孩子交流,如做搞怪的表情、小跑过来求孩子抱抱、玩躲猫猫游戏等。而学龄阶段的孩子,正慢慢形成自己的观点和理论,父母需要给孩子足够的时间和空间,让他有机会表达自己的情绪和想法,从而了解孩子内心需求,让其感到被理解和尊重,更容易获得快乐和希望。

练一练

烹饪食物过家家游戏

- 活动准备:和孩子一起选购烹饪食物的玩具。
- 角色扮演:父母和孩子共同确定过家家中的角色,让孩子确定各自所扮演的角色。在游戏过程中,父母需要充分投入到孩子的世界中,可以用夸张的动作和语言扮演角色,及时对孩子扮演的角色给予反馈。
- 自由分享:游戏结

束后,父母引导孩子分享在游戏过程中感受、想法和收获。

温馨提醒:在游戏过程中,可能会出现品尝“食物”的环节,父母需要注意安全,可以演泽品尝过程,务必提醒孩子不要真的放入口中,特别是体积较小的食物玩具,避免意外发生。

图视觉中国

面对困难挫折 “心想”才能事成

一周

热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/刘娟 张晓 黄延海

高考放榜,几家欢喜几家愁。但每一年高考放榜后,都有很多逆袭的故事,让平凡的日子里因为有梦想的光亮照进现实而熠熠生辉。广州全盲考生彭香香历经常人无法想象的困难,在今年高考中取得了512分的好成绩,近日被广东金融学院录取,成为广东省首位通过文化类(非术科)普通高考获得报读本科院校资格的全盲考生。

现实生活中,我们太需要这样的正能量重新燃起斗志。在我们追逐梦想的过程中,难免遇到挫折,这个时候,如何面对挫折?如何执着自己的梦想?特别是当孩子面对学习上的困难,作为家长、老师该如何扶Ta一把?本期细说心语,我们来聊聊斗志和梦想。



人因梦想而伟大

彭香香告诉记者:“我很想成为一名特教老师,因为我一直在老师的关爱中长大,我也想像我的老师一样,能够给特殊的孩子带来一些光明。想要学习法律是因为可以用法律武器来帮助更多人,我觉得非常伟大。”彭香香努力学习追

寻梦想的故事让全网感动。“因为有梦想,你在追逐的过程中不断收获获得感、成就感与价值感;因为有梦想,即便无法实现,你的积极进取的生活态度也会因此变得与众不同;因为有梦想,即便最后失败,你的人生也是热辣滚烫的;因为有梦想,人才真正成为人,才不虚此行,才不负此生。”东莞市商业学校学生处主任、心理健康教师黄延海表示,人因梦想而伟大,梦想的力量是无穷的,广州全盲考生彭香香的故事就是梦想激发了她无穷的潜力。

挫折不可怕,保持积极乐观心态去战胜它

在追逐梦想的过程中并不可一帆风顺,难免遇到挫折,我们到底要如何正视这些挫折呢?东莞市商业学校学生处主任、心理健康教师黄延海建议,从以下三个方面入手:

第一,保持积极乐观的心态是战胜挫折的前提。

在面对挫折时,有的人第一反应是“逃跑”,在其眼里,挫折是痛苦的,是无可奈何,是“拦路虎”,怎么努力都没有用,打不过赶紧逃避,唯有“缴械投降”。但也有人的第一反应是“战斗”,认为战胜挫折是一种乐趣,认为磨难让自己成长,让自己各方面都得到提升,这

是一种成长性思维。这两种截然不同的思维,决定了你在挫折面前的反应,以及你下一步的行动。

第二,善于借助他人的力量是战胜挫折的利器。

在面对困难和挫折时,我们不要孤军奋战,而应该学会向他人寻求帮助。比如,在学习中遇到困难,我们可以通过主动请教老师、与同学进行讨论等方式来解决问题。当我们面对生活中的挫折时,可以通过积极向他人求助来解决问题。通过正视困难和挫折,我们才能够不断地提升自己。若遇到突发性的巨大不幸事件,应主动寻求专业心理疏导,与家人、朋友、师长倾诉,宣泄情绪压力,重新轻装

上阵。

第三,积极寻求解决方案是战胜挫折的法宝。

不要总是沉浸在挫折中自怨自艾或自暴自弃,而是积极行动起来,通过头脑风暴、思维导图等方法,重新审视自己的目标和计划,看看哪些方面需要调整和改进,找到新的方向和方法,重新制定目标与计划。在这个过程中,发现自己的短板还可以通过学习新的知识和技能来提高自己的能力,增强自信心。与其怨天尤人,不如坐而起行。

“生活不会一直一帆风顺,也不会永远坎坷不平,只有保持积极向上的心态和勇于挑战的精神,才能不断超越自我,收获幸福。”黄延海说。

1

学习是如何发生的?

在为彭香香同学鼓掌之时,我们先了解一下到底学习是如何发生的。“影响孩子学习的因素是多方面的,个体、家庭和社会等外部环境为学生提供了育人的土壤,个体内部因素是利用这些条件发展自身潜能的关键。”深圳市新安中学集团心理健康与生涯教育指导中心主要负责人、心理科组长刘娟指出,家庭因素方面,稳定、和谐的家庭环境有助于孩子安心学习,家长的受教育水平也可能影响对孩子的学习指导和支持,家长对孩子的期望也会影响孩子的学习态度。“家长是否对孩子有情感支持,是否‘唯分数论’,是否尊重孩子的独特性,是否给了孩子足够的空

间去发展自己的能力,是否包容失败,是否拥有稳定的情绪状态,这些都会影响孩子的学习兴趣 and 潜能发展。”

刘娟指出,学校因素方面,学校的课程种类、深度和广度,教育理念,教学氛围等会影响学生的学习体验、态度和行为,同伴之间的互动和合作对学习有积极作用。其中,教师更是学生成长中的发现者和引路人。“在学生成长的过程中,除了学科专业指导,教师的作用是不可估量的。一次设身处地的思考、一个善意的微笑、一句真诚的肯定、一个接纳的眼神……都可能无形中促成学生积极的改变。”

影响学习最关键的因素 在于个体的学习动机和心理韧性

刘娟强调,影响学生学习最关键的因素在于个体的学习动机和心理韧性,学习动机是引发与维持学生的学习行为的关键因素。以彭香香的经历为例,记者在采访中了解到,彭香香因先天疾病导致全盲,自小学一年级起就在广州市启明学校读书。她在高考的两选科目中选择了化学和生物,完全是兴趣使然。彭香香在接受记者采访时表示:“因为我对化学很感兴趣,而且也很喜欢我的化学老师。”

刘娟认为,彭香香因为兴趣、求知欲和成就感而学习,这就是一种内部学习动机,内部动机的效果非常持久。“有学生说,自己学习不好是因为老师教得不好、自己笨、记忆力不强、知识太难、环境不佳、压力太大……其实最核心的理由归根结底就是动机不够。当一个人动机足够强,足够热爱,他会克服万难实现目标。热爱可抵岁月漫长,热爱可以让人跨越艰难险阻,永远愿意坚持尝试。”

影响学习的另一个关键因素——心理韧性,也可以称为逆商,是个体遇到挫折、压力或失败时的能够迅速恢复的一种能力。哈佛大学著名心理学家爱丹尼尔·戈尔曼认为,成功=智

商(20%)+情商和逆商(80%),也有人说,成功=(智商+情商+德商+体商)X逆商。

“的确,学生之间的学习差距往往不是来自于他们的能力差异,因为压垮一个人的往往不是失败或挫折本身,而是来自内心的恐惧。当有些学生还执着于上一次考试成绩的结果中,在得与失之间无法自拔时,有的学生已经在继续行动了。能够从失败中快速复原的学生,心理韧性更强的学生,往往能取得更长远的成就。”刘娟表示,从彭香香的经历来看,她心理韧性非常强,很多正常考生都不能考出这个成绩,但全盲考生的彭香香做到了,为了自己的梦想,她经历常人无法想象的困难,每天清晨5点多起床复习,晚上11点多才入睡。在彭香香的班主任李静眼中,彭香香是一位非常好学且品德优秀的学生。李静特别提到:“对于彭香香来说,数学难度比较大,所以她在这一科目上付出了极大的努力。面对难题,她从不退缩,有时甚至为了一道题花费近三天的时间去钻研。这种执着和钻研精神,让我深感钦佩。”

2

如何激发学习内驱力?

家长和老师如果发现了孩子的兴趣和爱好,如何去呵护?河源碧桂园学校心理健康教师张晓建议老师和家长做好以下两方面的工作。

第一,牢记“德西效应”,慎用物质奖励。

心理学家德西做过一项实验:第一次,他让所有参与实验的学生都做一些有难度的智力题,孩子们的积极性,没太大差异;第二次,他把学生分成两组,其中一组每完成一道题就能得到一美元报酬,另一组没报酬。德西吃惊地发现:得到奖励的那组学生一开始很努力,但很快就没有了兴趣;而没有得到奖励的学生,反而一直兴趣浓厚。

这个实验启示我们:学习本身是会给孩子带来成就感和兴趣的,若我们再给孩子施加一层奖励,只会适得其反。没有奖励,家长担心孩子三分钟热度,但过度关注结果和成绩很有可能减弱孩子的内部动机,孩子沉浸爱好的美妙过程一不小心就变成了完成任务、获得奖励的任务性过程。因此,当孩子态度积极、表现令人欣慰时,不用一定要用什么物质的形式奖励或者激励孩子,真诚地对孩子的心怀喜悦、欣赏、感激,就能不断帮孩子获得成就感,进一步提高孩子的积极主动性。

给自己设立合理目标,学会给大脑放松

孩子自身该如何坚持自己的兴趣爱好和梦想呢?张晓老师同样给了两点建议。

第一,结合“目标效应”,消除疲惫感。

心理学家做了一个十分有趣的实验,组织3组人,让他们分别向10公里以外的三个村子进发。第一组的人既不知道村庄的名字,也不知道路程有多远,只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里,就开始有人叫苦了。第二组的人知道村庄的名字和路程,但路边没有里程碑,只能凭经验来估计行程的时间和距离。当走到全程的四分之三的时候,人们情绪开始低落,觉得疲惫不堪,而路程似乎还很长。第三组的人不仅知道村庄的名字、路程,而且公路旁每一公里处就有一块里程碑,人们边走边看里程碑,每缩短一公里大家便有一小阵的欢乐,行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳,情绪一直很高涨。

所以,“心想”才能“事成”。明确目标,拒绝盲目,孩子们可以根据自身的实际情况设立一个合理有效的目标,这是努力的基础,找到属于自己的方向,有条不紊地前行,如果在追求理想的道路上,布满荆棘、充满坎坷,那么不妨将理想分割成小段的目标,这

样做就能够预防半途而废。

第二,利用“大脑停工期”,让状态更积极。

心理学家们观察发现:一个孩子,每天放学第一件事就是写作业;另一种孩子,放学后先玩耍,疯玩上半小时后再回去写作业。本以为后者可能玩累了,没法学习了,没想到他们写作业的效率明显高于前者。理由很简单,从脑科学角度看,我们所认为的“坐一会儿”“喝口水”,只是自己的身体得到休息,大脑中的思绪并没有暂停。也就是说,让大脑累了一段时间还继续“加班加点”,效率自然不会高。

如果我们在兴趣中遇到困难,受挫气馁,不要大惊失色,让自己出去放松,如走近大自然,看看花草,或者追打打玩半个小时等。研究表明:我们在大脑得到充分的放松和休息后,其感受和学习表现都能得到显著提升。如果感觉在兴趣提升上遇到瓶颈,可以提醒自己去换一种频率和节奏去体验,比如可通过参观展览、参加社区活动、阅读书籍和观看电影等方式实现。同时,可以向父母提出需要必要的资源和支持,比如购买相关的书籍、器材或参加相关的培训课程。