

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁一周
热话题主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/吴坤婵 谢敏指导单位: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

想让孩子自尊自信, 请从尊重开始

2

从小未被尊重的孩子,在困难面前容易退缩

“长期在家庭以及社会环境中未得到尊重的孩子,可能会产生心理上的偏差。”吴坤婵指出,那些从小未被尊重的孩子,长大后可能会有以下问题:

一是缺乏自尊和自信。这些孩子往往自尊心较低,对自己缺乏信心,容易在困难面前退缩。他们可能会觉得自己不值得被爱,进而形成自卑心理和自信缺失。这种缺乏自信的状态可能会持续到成年。

二是叛逆和反抗。未得到尊重的孩子可能会表现出强烈的反抗情绪,特别是在青春期时,可能会全面反抗父母的行为。这种反抗可能是他们试图重新找回自我价值和自信的一种方式。

三是抑郁和焦虑。长期的不被尊重感可能导致孩子产生抑郁和焦虑情绪,他们会感到空虚、脆弱、孤独,甚至对生活失去兴趣。此外,这种心理状态也可能使他们在社交中遇到困难,难以与他人建立健康的

关系,感到孤独和被排斥。
四是自我中心和缺乏同情心。由于从小没有得到正确的引导,这些孩子长大后可能会变得自我中心,不懂得体谅他人。他们可能只关注自己的需求,而忽视他人的感受。

五是情绪管理困难。未得到尊重的孩子可能难以有效地管理自己的情绪,在社会交往中显得不够自信和放松。他们可能在情绪激动时不会主动寻求安慰或安全感,表现出依恋障碍的症状。

六是可能形成依赖性人格或控制性人格。由于从小缺乏独立思考和作选择的机会,孩子长大后可能容易发展成依赖性人格。他们可能在生活中或工作中成为“老好人”,不敢拒绝他人,害怕让他人失望。由于从小没有学会自己的选择负责任,容易在亲密关系中过度索取尊重和自由,形成控制性人格。

别用家长有限的认知限制孩子无限的未来

既然尊重孩子如此重要,家长在日常生活中具体该怎样做,才能让孩子感受到自己被尊重呢?汕头经济特区林百欣中学专职心理教师谢敏给家长分享了几点建议:

1. 尊重孩子的独特性,让花成花,树成树。尊重孩子的兴趣爱好,允许他成为他自己。不是所有的花都在春天开,不是所有的河流都奔向大海,每个孩子的优势智能结构、成长节律都是不一样的,所以,不要横向跟其他的孩子比较,甚至拿孩子的缺点跟别人的优点比,而是要纵向比较,自己跟自己比,今天跟昨天比,现在和过去比。特别注意,不要让孩子背负家长自己未能实现的愿望,孩子有自己的人生,别用我们有限的认知限制孩子无限的未来。

2. 平等交流,民主教养,把选择权、主动权还给孩子。家长与孩子谈话时要像对待朋友一样,做到耐心倾听和温和沟通。当孩子做得好时,家长不要吝啬

赞美,多感慨:“你是怎么做到的?”帮助孩子有效复盘;当家长与孩子的意见出现分歧时,多问问孩子想法,客观帮助孩子分析利弊,把选择权交还给孩子;当看到孩子遇到困难时,不要直接插手干预,而是告诉孩子:“当有需要的时候,可以请求爸爸妈妈的帮助。”选择意味着责任,越自主的孩子,越有担当,越有责任感。

3. 尊重孩子的隐私,保护孩子的自尊。青春期之后,孩子对自己的空间的需求更加强烈,允许孩子有自己的秘密。作为父母,不去窥探孩子的隐私,不去评价孩子的朋友。批评孩子的时候要注意语气和场合,教育的目的是让孩子做得更好,语气是温和而坚定的,不要用贬低的语言,家长不是为了发泄情绪,更不要在公共场合批评孩子,那会直接地伤害孩子的自尊心,让孩子与家长越走越远。

“语言在尊重孩子的过程中扮演着至关重要的角色,有

些话能不讲就不讲,有些话要尽量少讲,有些话却要好好讲。”谢敏提醒道,家长在与孩子的沟通中,最重要的话术就是:不用反问句,少用或不用陈述句,多用开放式的疑问句。

谢敏进一步解释道,反问句就是不需要寻找问题本身答案的,表达的是肯定的意思,只是相较于陈述句情感更强烈,很多时候带着指责、评判的味道,容易让孩子感觉到自己被嫌弃,自己很差劲。陈述句更适合上级对下级的语言方式,代表的是一种权威和不容置疑,当观点有分歧时,会扼杀了孩子内心想表达的欲望。“在与孩子沟通中,尽量使用开放式的疑问句,例如:你是怎么做到的?这既表达了对孩子的肯定,也帮助孩子对成功经验进行归因,也给了孩子表达的机会,让我们能够更全面地了解孩子的心思,达到更好的沟通效果。这个过程在培养孩子思维的整合能力,帮助孩子更好地成长。”

3

点燃求知之火,照亮成长之路

练一练
保持新奇促求知

求知欲是人类探索未知、获得新知识和技能的内在驱动力,在个人发展和社会进步中扮演着至关重要的角色。父母可以根据孩子的特点,通过创设相关环境,激发孩子的求知欲。幼儿和小学阶段的孩子,喜欢通过实践体验获得知识,父母可以给孩子创设有趣的学习体

验方式,例如到博物馆参观文物、一起种花养鱼、共同制作科学模型等,通过体验帮助孩子保持较高的探索兴趣,在实践中满足孩子的好奇心;中学阶段的孩子,有了属于自己的一套探索世界的方法,父母可以通过鼓励孩子参加课外实践、观摩高水平比赛、欣赏英文电影等方式,激发孩子内在的学习欲望,保持源源不断的求知欲。

1. 每天解决一个新问题。让孩子每天在生活、学习中发现和提出一个问题,与父母一同解决,父母可以引导孩子逐渐发现背后的答案,提高其独立性。

2. 每周发现一件新事物。鼓励孩子在生活中悉心观察,发现并了解身边的新事物,比如了解楼下一种昆虫的分布、楼顶鸽子的习性等。

1 尊重需求的满足,有助于建立孩子的自尊心和自信心

“家长尊重孩子,强调的是尊重孩子的人格、尊严,将其当成一个平等、独立、自主的‘人’来看待:他是他自己,不是家长的附属品。”汕头市鮀滨职业技术学校心理教师、汕头市中职心理健康教育教师工作室主持人吴坤婵表示,尊重孩子也意味着理解孩子的身心发展规律,孩子处于不同的年龄阶段,有着不同的身心发展特点,婴儿期有婴儿期的需要,学前儿童有学前儿童的心理特点,青春期有青春期的发展特征,家长要理解之,共情之。尊重孩子也意味着理解孩子与他人的差异,认识到孩子有自己的成长节奏和个性特点,从而采用不同的教养方法,是蜗牛就牵着他散步,是羚羊就让他尽情奔跑。”总之,尊重孩子是父母在价值、尊严、人格等方面与孩子平等对待,把孩子作为有思想感情、内心体验、生活追求和独特性与自主性的活生生的人去对待。尊重不仅是一种对他人的态度,更是一种内在的价值观。”

为何孩子会觉得自己被尊重如此重要呢?在马斯洛的需求层次理论模型中,“尊重需求”是人类基本需求之一,位于生理需求、安全需求、归属与爱的需求之后。“尊重需求包括内部尊重和外

部尊重,内部尊重是指个人希望在各种情境中感到自信、独立和有能力,即自尊;外部尊重则是指个人希望获得地位、威信和他人的尊重、信赖及高度评价。”吴坤婵强调,孩子在成长的过程中,尊重需求的满足有助于建立自尊心和自信心。当孩子感到被尊重时,他们会发展出更强的自尊感,会意识到自己的观点和感受是重要的,觉得自己每一件事情都受到重视,这有助于增强他们的自信。这种自尊心和自信心是增强孩子心理韧性的重要元素,也是他们面对未来挑战、可能遇到的挫折时的重要心理支撑,是孩子健康成长的重要基石。

吴坤婵进一步指出,尊重需求的满足还能激发孩子对社会的热情,学会尊重他人。通过在家庭和社会中受到尊重,孩子们会逐渐形成尊重他人的习惯,并且这种习惯会延续到他们的社交生活中。当孩子感受到被尊重时,他们更少表现出攻击性或消极的行为。“总之,孩子尊重需求的满足,有利于建立自尊、自信,提高社交能力的关键因素,促进心理健康水平和社会适应性。父母和教育者应始终以尊重的态度对待孩子,为他们的全面发展提供支持和保障。”吴坤婵说。



图/视觉中国

2 尊重≠放纵,真正的爱是有边界的

谢敏特别提醒,尊重孩子不等于纵容孩子。尊重与放纵最大的区别就是有没有边界,放纵是没有边界的,尊重是有边界的。“父母与孩子协商之后的规则,当孩子违反之后,孩子是否坚持约定,没有边界的父母可能会一而再,再而三地妥协给孩子机会,甚至放弃约定;而有边界的父母会按照约定,该批评批评,该惩罚惩罚。教育应该是有底线的,如果孩子违背道德或者触犯法律时,尊重孩子的父母也会尊重他人和社会,不会纵容孩子的过错,会及时纠正孩子的行为;而放纵孩子的父母,孩子会不断去挑战父母的底线,对

道德与法律也会缺乏敬畏之心,容易去触碰红线。”谢敏说,纵容不是尊重,更不是爱,反而会害了孩子,真正的爱是有边界的。

同样,尊重也是相互的,家长要尊重孩子,孩子同样也要尊重家长。谢敏表示,要从小培养孩子尊重家长的意识,比如关心父母,感恩父母,帮助父母做一些力所能及的家务;尊重父母的劳动成果,珍惜金钱,不攀比、不乱花钱;爱惜自己的身体,积极进行体育锻炼,照顾好自己,不让家长担心;与家长意见有分歧时,尝试用“非暴力沟通”的方式,主动进行沟通。

□东莞市厚街湖景中学心理老师 林伟鹏

4



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答疑解惑。

本期答疑老师:
东莞市万江中学专职心理教师侯瑞灵
广州市真光中学专职心理老师蒋璐瑜

问题是挑战,也是我们成长的机会

学生提问:我是一名初一男生,一直以来我都很期待住校的生活,上初中后,我终于可以如愿以偿住校了。可是住校的生活远没有我想象中的美好,每天都要整理宿舍内务,我好几次没时间叠被子,被宿管阿姨记过了,还直接给了停宿的惩罚。叠被子真的这么重要吗?我不适应住校生活就证明我没有生活自理能力吗?我现在真的很纠结,到底要不要继续住校呢?

侯瑞灵:确实,自己那么期待住校生活,结果住校后因为叠被子等宿舍内务被扣分还被停宿,这真的太让人难受了。老师能感觉到你的落差、不适应及不理解,以及因为刚上初中就面临停宿惩罚给自己带来的困扰。

确实,住宿生活跟我们在家里的生活有很多不同。在家里,被子偶尔不叠问题不大,顶多被父母说一句,而且有时他们也会帮我们弄好。但在学校住宿,对于宿舍内务、日常生活作息等会有一些规定和要求。你有想过为什么要有些规定和要求?我想你可能也思考过,住宿是集体生活,为了方便管理确实会有一些规章制度。而且,叠被子等整理内务的事情,虽然看起来是一件小事,可是它关系到我们个人习惯的培养,也是对集体生活的尊重和责任感的体现。通过这些日常小事,可以帮助我们学会自律,形成良好的生活习惯,这对我们以后的学习和工作都有重要的意义。

不适应住校生活,当然不能说明我们没有生活自理能力,而且,你能在未上初一前就期待住校生活,说明你在自理能力和独立能力方面是很不错的,只是因为刚入初一,第一次住校,对于住宿生活还在慢慢了解和适应的过程中而已,这是非常正常的,其实用不了多久,绝大部分同学都会顺利适应。当我们适应之后,自理能力和独立能力也会迈向一个新高度。

那到底要不要住校,我们又该怎么办呢?老师谈谈自己的看法,希望能够给你多一个视角,帮助你更好地作出决定。

1. 理解住校生活适应是个过程。可以给自己一些时间,比如一个月或两三周来了解、熟悉住宿生活的各项要求,也可以根据这些要求调整下自己的时间安排。比如,你说到好几次因为没时间叠被子而导致扣分,那么可以通过提前准备好第二天要穿的衣服、早上起床时间再提早几分钟,起床后第一时间整理床铺等来改善这一情况。

2. 主动寻求同学的帮助。看看那些适应得比较好、没有被扣分的同学,他们是否有好的建议或者愿意在你忙不过来时及时给予你一些帮助。

3. 积极与宿管沟通。如果对于宿舍生活有困难或者建议,可主动跟宿管老师进行沟通,表达自己的实际情况和努力改善的态度,获得对方的理解与支持。

4. 保持积极的心态。你遇到问题能及时通过平台求助,这说明你是一个遇到问题能积极面对和解决的孩子。我们在生活和学习中总是会遇到这样那样的问题,问题是挑战,也是我们成长的机会。相信住宿的这个困扰在你理清思路之后,也会带给你很多成长。

家庭的接纳和支持,能给予孩子“情绪”平稳的着陆点

家长提问:我儿子现读高二,他总是为了完成不了作业而情绪不好。我问他,是大部分完成不了还是小部分?还是只有你一个人完成不了?了解了情况后才知道,原来是自己认为重要的就做,不重要的就不做,总认为老师是不对的,就按照自己的想法去做。久而久之,老师就点名批评他,但他的内心又经不起老师责骂,觉得自尊心受伤。我们经常开导他,鼓励他,但是总有一个月来两次这样的闹情绪,我们家长也好郁闷。我们到底该怎样帮助孩子呢?

蒋璐瑜:首先,孩子因为完成不了作业而感到心情不好,证明孩子内心是想做好这件事的,只是因为某些原因导致“行动卡壳”从而影响了心情。家长在洞察原因之前,可以先肯定孩子的学习初衷再和孩子一起寻找对策。

其次,家长了解到孩子对作业是有自己的预判的,只是这种预判带有一定的主观性。这时,家长仍可对孩子进行肯定:“你对作业有自己的预判,证明你具备独立性思维以及希望做好相关的学习安排,这是值得肯定的。”

接着,家长可以进一步引导孩子进行“元认知”反思:“关于学习,你是否能明确学习目的(非功利化)从而辨别学习任务的难度?是否能正确对待目前遇到的学习障碍和困扰?是否能反思学习过程中遇到的问题并做出调整?是否能客观评估自己是否达到学习标准和要求?”等等。这一做法,主要是引导孩子的预判回到学习的根本上,而非最开始的“是否重要”的问题上。

最后,关于因为老师点名批评而闹情绪的问题,学生没有按要求完成作业,老师点名批评是一种教育提醒。家长在理解和支持老师做法的同时,及时开导和鼓励孩子的做法是很正确的。家庭的接纳和支持,能给予孩子“情绪”平稳的着陆点。只要家长一分为二看问题,既看到孩子好的方面,也引导孩子反思自身认知层面的片面性,孩子通过认知重构(改变“非黑即白”的片面思维),便能够较好地改善学习行为。