

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/钟剑涛 冯妙然指导单位: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

1

社交,孩子的必修课

当高楼大厦取代了绿草地,当课外班填满了周末时光,当电子产品成了最亲密的“朋友”,我们不禁要问:在孩子成长的过程中,社交到底有多重要?“社交,是孩子的必修课,在孩子的成长过程中,社交能力的重要性不容忽视。它不仅是人际交往的基础,更是孩子情感发展、自我认知和社会适应能力的关键。”佛山市南海区狮山镇教育发展中心心理教研员钟剑涛指出,通过社交活动,孩子们不仅能学会如何与他人进行有效沟通、协商和妥协,还能掌握表达自我、理解他人和团队合作的技能。这些技能为他们未来融入社会和集体生活奠定了坚实的基础。“同时,社交活动也为孩子们提供了一个认识自我、探索世界的舞台,让他们在与同龄人的互动中不断成长。”

钟剑涛强调,社交能力在孩子的成长旅程中,绝非一项可有可无的技能,“它是孩子们理解世界、融入集体以及塑造健康人格的重要纽带。因此,我们应当将社交视为孩子成长道路上的一门必修课,家长要悉心引导,让他们在实践中学会交流,学会与人相处。”

家教
小课堂

东莞市第十高级中学心理老师 庞诗萍

善用“3 I”策略点燃孩子信心

碎碎念

父母有意识地去帮助孩子认识自己的优势和长处,这个过程就像是在孩子心中播下一颗自信的种子,为他们的成长和未来发展注入不竭的动力。

“3I”策略就是一个可以用来帮助孩子认识自身优势的不错方法,它由三部分构成,分别是我是(I am)、我有(I have)和我能(I can)。其中,“I am”指的是孩子内在的优势,父母可以与孩子一起以“我是一个怎样的人”的方式进行造句比赛,从性格、兴趣、品质等方面启发孩子寻找自身的优点。“I have”指的是孩子拥有的外部支持和资源,包括朋友的支持、老师的引导、榜样的引领,以及家庭和社会提供的保障服务等,父母不妨与孩子数一数这些外部优势,增强孩子对可利用资源的感知,提升孩子积极发展的信心。“I can”指的是结合内外部优势,达成的一种“我能够做什么”的推测和判断,父母可以给孩子布置“我做过让我感到自豪的事情”的心理练习,从中找到孩子过去的成功经验,有助于建立孩子“我能”的信心。

一周
热话题与小伙伴一起疯玩,
到底有多重要?

“缺时间、缺空间、缺玩伴,已经让这一代孩子深陷社交不足、沉迷虚拟世界、对真实世界缺乏兴趣的心理危机,其危害程度可能远超抑郁症……”不久前,《比抑郁症更可怕的心理危机,正在这一代孩子之中蔓延……》一文在自媒体上发酵,引发众多家长关注和热议。越来越多家长意识到社交是孩子重要的能力,但对于不少孩子,尤其是上小学后的学龄儿童,闲暇社交已然是奢侈品:林立的高楼、逼仄的活动空间、排满的课外班、不离身的家长,还有眼花缭乱让人沉迷的网络游戏和社交媒体,无不剥削着孩子正常的社交机会。社交能力到底对孩子的成长有何影响?家长是否需要干预孩子选择玩伴?孩子与小伙伴发生冲突时,家长到底该如何应对?本期“细说心语”,我们来聊聊孩子到底该如何社交。

健康的社交应平等和多元

对于青少年来说,社交是他们成长道路上不可或缺的一部分。但怎样的社交才是健康的呢?钟剑涛认为,健康的社交应该包含以下三个要点。

首先,健康的社交应当建立在平等、尊重和真诚之上。孩子们在交流时,要学会倾听他人的观点,尊重每个人的独特性和选择,同时也要勇于表达自己的感受和想法。这样不仅有助于培养孩子们的同理心和团队协作能力,还能让他们在相互尊重和理解中不断进步。

其次,健康的社交应当是多元化的。孩子们需要有机会与来自不同背景、拥有不同兴趣的人交往。这样的交往经历,能够拓宽他们的视野,增强他们的适应能力,并让他们学会在多元的环境中寻找共鸣,携手成长。因此,家长可以鼓励孩子多参与社团活动、兴趣小组或志愿服务等,这些都是很好的社交途径。

然而,健康的社交并不意味着孩子们需要无时无刻处于人群中。适当的独处时间对于青少年的个性发展和创造力的培养同样重要。家长也要教会孩子如何在独处时找到乐趣,以及如何在无外界干扰的情况下进行学习和成长。这样的平衡,将有助于孩子形成更加独立、自信的人格特质。

最后,作为家长和教育者,我们需以身作则,成为孩子健康社交的引路人。通过展现积极向上的态度与典范行为,我们不仅潜移默化地影响孩子,更要引导他们学会以开放、包容的心态接纳世界、理解多元。

在这个虚拟与现实交织的世界里,我们要努力为孩子们精心打造更多真实而富有意义的社交机会,让他们在面对面的交流中增进理解,学会共情,从而健康成长,拥有更加丰富多彩的人生体验。

亲子游戏“戴高帽”

1. 道具准备:纸笔若干,高帽子一顶,可以用废弃报纸制作。

2. 游戏规则:参与者轮流戴高帽子,高帽子戴在谁的头上,谁就接受来自别人的优点“轰炸”,每一轮每人只说一个优点并记录下来。

3. 感悟分享:游戏结束后,每位参与者轮流分享自己的收获和感悟。

温馨提示:在游戏过程中,父母要有意识地从“3I”策略三个方面说出孩子的优势,全方位提升孩子的信心。



AI生成图片

把每一次矛盾的发生,
当作人际交往能力提升的机会

既然社交能力对孩子的成长如此重要,那家长到底该如何引导孩子社交呢?孩子的社交,家长是否要参与?“家长需要适当参与。”广州大学附属小学德育副主任、心理老师冯妙然表示,孩子在不同时期选择玩伴的动机不同,家长的参与要有度。孩子在社交初期,选择玩伴的动机比较直接,主要是基于兴趣和简单的情感来选择玩伴。比如,在幼儿园或小学低年级阶段,孩子可能因为都喜欢某个玩具或者游戏而成为朋友。“这个时候家长不需要过多干涉,应该尊重孩子的选择。因为社交是孩子探索世界、了解他人的重要途径,通过和不同性格、背景的玩伴相处,孩子能学到很多宝贵的社交技能。”冯妙然强调,当发现玩伴存在严重不良行为时,家长有责任进行干涉。例如偷窃、欺骗等行为涉及道德和法律底线,可能会对孩子产生不良的影响。

社交过程中不可避免的是同伴之间产生矛盾。同伴之间产生矛盾,家长需要介入吗?冯妙然表示,同伴或同学之间产生矛盾或者冲突,是儿童人际交往探索过程中比较常见的情况。“当孩子向家长哭诉与同伴发生矛盾的时候,家长要先稳住自己的情绪,不能在听到孩子说闹矛盾后就立刻火冒三丈。稳定的情绪反馈既可以给孩子的情绪处理作示范,也可以给予孩子足够安全感的倾诉环境。”

冯妙然进一步指出,在孩子讲述矛盾的过程中,家长要认真倾听,不要中途打断。等孩子说完后,家长要帮助孩子梳理情绪,引导他们换位思考,这样也是把每一次矛盾的发生当作一次儿童人际交往能力提升的机会,家长可以给孩子提供一些

建议,鼓励孩子先尝试自己去解决问题,如“你可以直接和他说,‘我不喜欢你随意拿我的东西’”,或者“你可以直接跟他勇敢表达你的歉意”。

“坏孩子”也要一分为二

俗话说:近朱者赤,近墨者黑。在孩子交友的过程中,家长最怕孩子交到损友或者希望孩子远离那些“坏孩子”。孩子是否真的要远离那些“坏孩子”呢?冯妙然表示,面对这个问题时,家长首先要思考:什么是“好”,什么是“坏”。性格发展的多样性背景下,好与坏的标签很多时候是比较片面的,有些孩子可能只是因为家庭环境或者一时的情绪问题,表现出一些不好的行为,如情绪起伏大、比较邋遢、说脏话等,如此就被贴上坏的标签。如果让孩子直接远离这些孩子,会让孩子在日后产生偏见和歧视心理。”冯妙然建议,家长可以把这些情况的出现当作教育孩子的机会,尊重孩子的喜好,同时引导孩子明确是非对错,用理解和包容的心态看待他们,比如“他可能是因为没有学会更好地表达自己,或者觉得好玩想吸引他人注意才会说脏话。我们可以告诉他这样不好”。

如果“坏孩子”的行为比较极端,如涉及违法犯罪行为,或者会让孩子面临身体伤害的风险,家长则要保护自己的孩子,让孩子远离的同时向孩子解释为什么这种行为是不好的,帮助孩子培养判断能力,建立正确的价值观和自我保护意识。



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:
湛江市麻章区第一中学心
理健康高级教师 陈秋梅

父母准备离婚
纵使很难过,但生活还是
会继续

孩子提问:我是一名高一女生,我一直
为自己有一个幸福的家庭,可是上周,妈妈突
然跟我说,她要跟爸爸离婚!他们为了尊重我,
让我自己选择跟谁一起生活。我当时的脑子
一片空白,完全接受不了这突如其来
的打击!我现在谁都不想跟,就想逃离他们,周
末也不想回家了,我觉得自己特别不幸,这
种痛苦不知道跟谁说?我到底该怎么办呢?

陈秋梅:获悉父母准备离婚的消息,对于
一个本来处于幸福家庭中的青春期的孩子来说,
无疑会遭受沉重的打击,背负上巨大的压
力。在相当长的一段时间里,你都可能沉溺于
沮丧、悲伤和绝望的情绪中。这是正常的
心理反应,说明你很爱自己的父母。

你也许会很困惑:“他们既然那么爱我,
为什么还要分开?为什么就不能给我一个完
整的家庭?”也许,正是因为爱你,他们才在婚
姻的关系里坚持了这么久,付出了各自诸多的
努力,但始终难以默契和融洽,所以他们不
得不走到了今天的这一步;也许,他们的生活
中发生了重大的变故,导致他们再也无法面
对和经营当下的婚姻;当然,还有一种可能,
那就是由于父母一时的冲动在宣泄自己的情
绪。

但无论是哪种情况,你首先需要做的就
是面对,而不是逃避。我知道这对你来说很
不容易,甚至有些残酷,但这就是生命成长的
过程。

无论父母的关系曾经多么亲密,他们始
终都是独立的个体,既然是独立的个体,就拥
有选择自己生活的权利。我知道这件事会深
深地刺痛你,但我还是要告诉你,这件事从
本质上讲其实只是他们两个人之间的事情,
即便是他们的孩子,我们也不能剥夺他们的
权利。

我知道此刻你一定很痛苦,我也只能尝
试着给你一些建议:纵使很难过,但生活还
是会继续。这件事情一定会给你的学习和生
活带来诸多不利的影响,你的心情在很长一段
时间里也不会很好,即使如此,就算我们不能
做得很好,但该学习的时候,我们还是要学
习;该吃饭的时候,我们还是要吃饭;该休息的
时候,我们还是要休息。

也许,在这段时间内,你会刻意封闭自己
的内心,我的建议是,要尽量保持与好朋友的
正常交流,以便获得重要的社会性支持。另
外,我们还可以多写写日记、多做做自己喜欢
的运动,必要时也可以跟自己信得过的老师
多聊聊天。

孩子爱对着干
家长不妨睁一只眼闭一
只眼

家长提问:我儿子现在小学三年级,感觉
就是到了大家说的“讨狗嫌”的时候了,我几
乎每天都要被他气到血压飙升,他每天都跟
我各种顶嘴,各种跟我作对,好几次我真的吃了
速效救心丸才缓过来。对于这个年龄的男
孩子,我到底该怎么办呢?

陈秋梅:亲爱的家长朋友,首先想告诉
你的是:8-10岁的孩子,尤其是男孩子,特别能
整事,特别喜欢跟父母对着干,这主要是由
于这个年龄段孩子的心理特点决定的,属于再
正常不过的事情了。为什么这么说呢?

这是因为,8-10岁的孩子,独立意识和自
主能力不断增强,他们只有通过不断地探索
和挑战这个社会的规则,才能建立起属于自
己的清晰而有弹性的心灵边界,这样才能为
顺利度过之后很快就要到来的更加狂放的青
春期打下坚实的基础。我们知道,挑战社会
规则风险是很大的,一般来说,孩子不会傻
到去冒这么大的风险。我就知道一些在学校
表现很好、很听老师话的孩子一回到家里就
摇身一变成了小霸王,谁不服气挑战谁!为
什么会这样呢?

道理很简单:与挑战社会相比,挑战父母
才是更加明智的选择。因为这样做风险小,
收益大,所以,你的孩子才会变着花样跟你作
对,不断尝试挑战你的心理底线,挑战你制
定的各种各样的大大小小的规则。你要知道,
他这正是在为自己心理的健康发展探索出
路呢!在这个过程中,你只要做到正确应对,
孩子就能发展得更好。如何应对呢?

答案很简单:睁一只眼闭一只眼。什么?
睁一只眼闭一只眼!对!这就是最好的
应对策略!为什么这么说呢?这是因为,
孩子是活生生的个体,哪能尽如父母的心
意?8-10岁是孩子心理发展的敏感期,在
这一时期保护孩子的个性极为重要:“我家
的孩子啊,喜欢做什么就做什么吧!”如果你能
这么想也这么做,孩子以后就会发展得不
错。就这么简单!

当然不是!家长对孩子管得少,恰恰意
味着要对自己管得多、管得严,正如古人
所言的严于律己宽以待人。怎么做?
呢?多学习、多看书、多运动、多劳
动、多爱孩子;少唠叨、少控制、
少暴力、少发脾气、少看手机。