

直面纠错,还是天天哄着?家长给孩子的情绪价值有标准吗?

不摆空道理 尝试新体验



在人际关系中,“情绪价值”越来越受到关注。具体到每一个家庭,如果父母懂得为孩子提供情绪价值,接纳、鼓励、支持并理解孩子,孩子会变得开朗、自信并充满活力。那么,情绪价值的标准该如何掌握呢?

讲述:

孩子索要情绪价值 难坏了家长

“你们不懂我,天天不是数落我,就是把我当小宝宝哄,就不能给我提供正常的情绪价值吗?”最近这些日子,小荷经常跟父母“闹情绪”,抱怨父母跟她说话一点默契也没有。小荷说:“我都上初中了,父母还是把我当小学生管,跟我说话时妈妈‘唱白脸’,负责给我挑毛病,喋喋不休地摆事实、讲道理;爸爸负责‘唱红脸’,一边劝我,一边劝妈妈,哄着我听他们的话。看到他俩一唱一和,我觉得挺烦的。”

面对女儿索要“情绪价值”,小荷的爸妈感觉很困惑。小荷的妈妈王女士说:“孩子有错,家长要帮着及时纠正;孩子进步了,家长的表扬要及时跟上;有时我和孩子爸爸还要打配合,既要敲打到位,又要让孩子不灰心,可为什么孩子不领情呢?现在‘情绪价值’这个词很流行,但不知道家长给孩子的情绪价

值有什么标准?我们周围很多家庭都遇到了这样的难题。”

建议:

父母要当孩子的心理“加油站”

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师说,很多家长不理解孩子为什么要求“情绪价值”,是因为家长没有跟上孩子成长的步伐,采用自以为是的民主教育方式,实则还把孩子

当成低龄儿童,沟通时自然会引起孩子的反感。没有养成“成长思维”模式的家长往往会有包办孩子的各种事情、事无巨细讲道理、习惯性给孩子贴标签等忽略孩子存在感和情感体验的言行,随着孩子的成长,家庭冲突在所难免。

井春玲老师建议,父母要当孩子的心理“加油站”,让孩子感受不同以往的关爱体验;给孩子提供积极的情绪价值,其实就是在对孩子进行心理培养。首先,家长要让孩子感觉自己是被支持的,并能获得家人的共鸣。往往家长一个理解的眼神、一句真诚的关怀话语、一个温暖的拥抱胜过千言万语,就能让孩子感觉自己被支持、被理解、被重视。其次,家长要在培养孩子的自信上下功夫,切忌用固定思维给孩子贴标签,不对孩子的小缺点、小错误唠叨个没完,更不能因为孩子的一时失误而动怒。家长的肯定,是孩子自信的基石,让孩子相信越努力、越聪明,有足够的自信迎接挑战。最后,请家长明白“情绪价值是促进和谐亲子关系的纽带”,家长给予孩子的温暖是独一无二的,这份温暖会让孩子激发出潜能,勇于探索未知领域。

(据《今晚报》贾林娜)

看演出学习情绪管理 这样的展演活动太赞了



关爱心灵

□文/图 本报记者 王璐

每个人在成长的不同阶段都会遇到一些困惑,还记得你小时候是如何处理情绪的吗?假如你是一名小学生,遇到别人发脾气时,除了逃避,你还能做些什么呢?如果不知道该怎么办,就来赛罕区先锋路小学的“心沐阳光‘剧’显成长”校园心理剧展演活动找找答案吧。在12月6日举办的活动中,该校四年级(3)班的学生们带来了心理剧《止怒有方》,小主人公乐乐就是一个不能正确处理来自他人愤怒情绪的小女孩,在经过几次事件后,她学会了如何处理愤怒情绪。

在小演员们动情演绎下,台下的学生们响起阵阵掌声,都说自己看懂了、学到了。这场活动中,四年级6个班的学生们纷纷登上舞台,带来了《友谊的种子》《不做情

绪小忍者》《学会倾听》等多个精彩的节目。看着学生们的完美呈现,赛罕区先锋路小学德育副主任车俊娜特别骄傲地说:“这是我们学校从2017年就开始举办的活动,今年,学生们用了将近一个月的时间筹备,尤其是剧本,都是他们独立准备的,又结合了他们的日常生活、学习实际进行编排。每一个节目都特别接地气,学生们表演得特别好,相信他们能从中学到一些处理情绪的小方法。”

“每天在一起排练,感觉我和同学们更亲近了!”“对对对,大家一起排练特别开心。”“上台的时候我还有点紧张,后来想到大家努力了这么久,一定能成功,我也就不紧张了。”说起这次参加演出的感受,学生们争先恐后地说。看得出来,能够通过校园心理剧形式来展示自我风采、体验和同学们合作,他们都很开心。

心理健康教育作为校园教育中的重要组成部分,先锋路小学在心理课、心理剧展演活动之外,每学期还会开展十余场心理健康专场讲座,由专业心理老师开讲,针对不同学龄的男、女生,聚焦他们



学生表演《乌云快走开》

的成长困惑。如邀请内蒙古应用心理学研究院院长陈颖琼老师做“乘长风破浪育阳光心态”为主题的心理健康教育专题讲座,引导六年级即将毕业的学生正确认识学习和生活中的各种压力,学会用转移注意力等方法给自己缓解心理焦虑,同时还帮助学生们正确认识青春期,赋能他们以积极心态迎接小升初及下一个重要人生阶段。

此外,赛罕区先锋路小学的班主任还定期开展心理班会课,内容包括《“变色龙”开学心旅程》《捡拾

幸福,感受生命》《不做手机控》和《做情绪的主人》等。通过不同类型的班级会课,帮助学生适应新学期的学习和生活,加强生命教育,引导正确使用手机以及教会学生处理情绪,为学生的心理健康和全面发展提供坚实的保障。车俊娜表示,赛罕区先锋路小学将继续为学生们搭建舞台,关注全校师生的心理健康,营造一个充满爱和关怀的校园氛围,让每位师生都能在阳光下茁壮成长,幸福快乐地学习和生活。