家教沙龙

“恰当”关爱 让孩子自信且不任性

为保护未成年人茁壮成长，让他们不做“沉默的羔羊”，需引导他们在心理发展的关键时期，树立正确的人生观与价值观，培育良好的人际交往能力和情绪掌控能力，让每一个孩子都能在“恰当”的关爱和支持中健康成长。近日，记者采访了心理学专业硕士研究生、中国心理学会会员、潍城区利昌学校心理健康教育专职教师侯晴晴，听她聊聊关于孩子成长教育的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

“有毒”的夸奖可能会让孩子迷失方向

近日，家住坊子区中海世家小区的李女士对记者说，儿子出生后，她就一直信奉“赞扬式”的教育方式，从儿子歪歪扭扭学走路就开始夸“你真棒”，到咿呀学语夸“真聪明”，再到会自己吃饭时夸“你好乖”……在她的赞扬声中，儿子健康地成长着，直到儿子上小学，她依然延续这种方式，天天将“你真优秀”“你好厉害”变成每天挂在嘴边的夸奖。

人们常说，好孩子是夸出来的。但让李女士没想到的是，儿子上了小学之后，这样的夸奖不但没有让他更加自信、优秀，反而让他在自负中走向迷茫。儿子总是在同龄小伙伴之间炫耀自己的“小聪明”，因为平日少了家长的约束，跟同学之间稍有不顺也会拳脚相向，经常被班主任约谈。随着儿子年龄的增长，李女士感到越来越难以管教，自己也不知道什么是正确的教育了。

“其实在小学低龄阶段，我们会接触到很多这种孩子。夸奖和赞美的使用要恰当、合理，要正确引导他们理解成长道路上天赋和努力的意义，这样才能让孩子变得自信勇敢，健康成长。”侯晴晴说，相比于一些父母随口的夸奖，还有一种“毒”夸奖会给孩子带来很大的危害。

“你很聪明，就是粗心”“后面的难题你都会做，简单的题错了没事”“死记硬背的科目记不住，但是动脑子的科目你都能学好”……其实父母说这些话的本意是给孩子树立信心，让孩子认为努力就可以达到目标，但是这种过于强调天赋的方式，反而会让孩子觉得努力是一种耻辱，只有“笨孩子”才努力，有些孩子甚至为了维持自己的聪明形象，选择主动放弃努力。

与其夸奖，不如适时地鼓励。因为夸奖只能让人心情愉悦，而鼓励才会让人充满力量。对天赋的赞美，也不如对孩子的努力加以肯定。侯晴晴建议，对于年龄较小的孩子，表扬和赞美可以适当夸张；对于年龄大的孩子，表扬则要注重真诚和客观。其实，夸孩子没有什么绝对的模式和方法，最重要的是要真诚、平等地对待，希望家长和老师给孩子们的不仅仅是做得好时的赞美，做得不好时的鼓励才是对孩子最好的爱。

从小进行爱的教育，培养孩子爱的意识

侯晴晴介绍，近年来，心理健康问题呈现低龄化发展趋势，亟待引起重视。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》曾指出，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。所以，从小对孩子进行“爱的教育”就显得格外重要。

所谓的“爱的教育”，就是要让孩子知道什么是被爱、什么是被父母爱、如何去爱自己的父母、如何关爱别人，又如何表达对别人的爱。成年人都知道，爱是双向的，不能只是索取，但是要让未成年人知道如何体谅父母，理解别人，要有个循序渐进的过程。在这个过程中，需要家长、老师、学校乃至全社会对未成年人正确地引导。

侯晴晴说，爱的教育首先就是要着重强调“爱”的概念，爱是一种平等、尊重和关怀的态度。在生活中，家庭是培养孩子正确爱的基础，父母要给孩子创造一个充满温暖和信任的环境，成为孩子最亲密的朋友和引导者。平日里，家长要多与孩子分享个人的经验和观点，给孩子树立关爱家人、朋友的榜样；帮助孩子更好地理解和感受爱，慢慢引导孩子多去体恤和关心别人，并知道感恩，懂得感恩；让孩子知道学会尊重别人就是尊重自己，关爱父母、朋友和需要帮助的人，做到与人为善。

侯晴晴还表示，爱的教育、感恩的教育，与树立孩子情感上的合理认知是非常重要的。当父母和老师能够帮助孩子更深地理解爱与被爱时，孩子从小的身心发展就会更加健康，也能在学校和社会生活中建立更加和谐的人际关系，在同一人群中，孩子也不容易被人欺负，当然，懂得尊重他人的孩子也不会轻易去欺负其他人。这样，就可以从根上解决和预防校园欺凌事件的发生。

拒绝校园欺凌 保护“少年的你”

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

近期，多起校园欺凌事件引起社会广泛关注，欺凌给孩子带来的伤痛可能会伴随其一生。记者采访的部分相关教育专家也多次呼吁，校园欺凌绝非孩子之间的“小打小闹”，防范、遏制“校园欺凌”，亟需家长、学校和全社会的共同关注和努力。

据有关专业研究表明，校园欺凌行为有多种，总体上表现为学生中强势一方对弱势一方的压制性欺辱、剥削等行为。特别是一些年龄偏低的欺凌者，其安全意识、法律意识、自控能力等都相对薄弱，情绪上来不顾后果，最终酿成大祸。而被欺凌者往往会产生焦虑、抑郁、低自尊、无助、绝望等心理，有的受害者还会发展出以暴制暴的极端暴力行为。现在，校园欺凌随着社会的发展，已经向低龄化、恶性化发展。

在日常生活和学习中，家长、老师和学校又该如何教育孩子远离校园欺凌呢？首先，家长和学校日常要加强对孩子的法治教育，培养、树立孩子敬畏生命、爱护自己、尊重他人的意识，特别是要教会他们与人相处的基本原则和边界，了解什么是校园欺凌行为及其可能导致的后果、必须承担的责任，让孩子内心有一把明辨是非的“尺”。其次，家长和老师应该反复教育孩子，在遭遇校园欺凌后，不管对方如何恐吓，都不要畏惧，第一时间向老师和家长反映，以便尽早发现、遏制欺凌行为。

校园欺凌具有反复性、长期性的特点，往往欺凌者都是经过反复试探才会产生更恶劣的欺凌行为，所以，当家长和老师发现孩子有被欺凌或欺凌他人的苗头后，切不能将其当作小事而置若罔闻，更不能“怕麻烦”“嫌事小”，要及时联手共同处理、共同教育，让欺凌者为自身行为负起责任。

现今的校园欺凌已不是个案，它是学校、家庭乃至整个社会所面临的共同课题。唯有多方都承担起相应责任，各司其职，通力合作，深入探究校园欺凌的成因，构筑“提早预防+严肃处理”的综合治理体系，才能把校园欺凌这颗毒瘤连根拔起，让青少年有一个健康茁壮成长的良好环境。