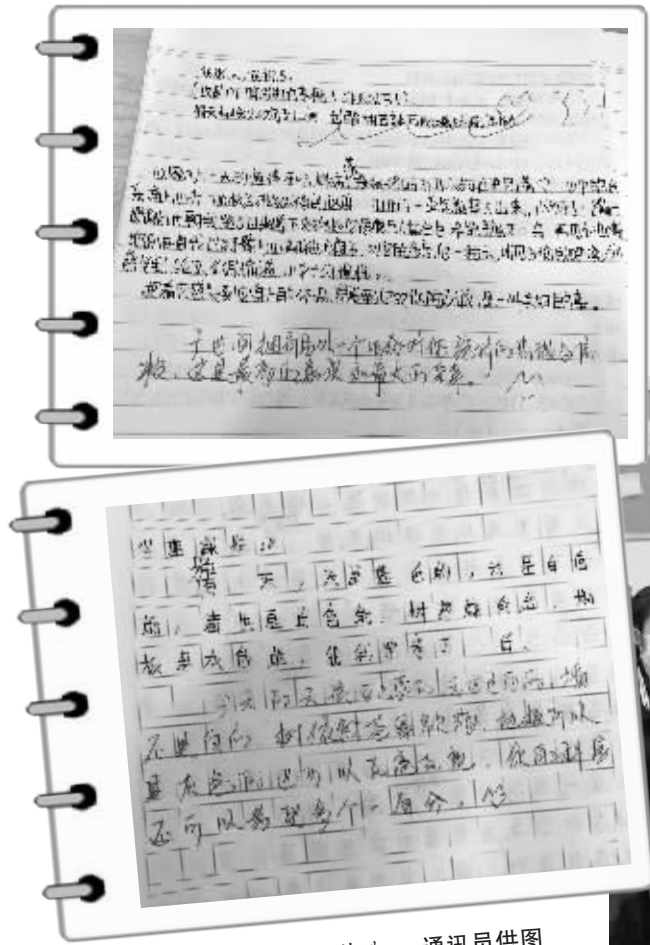


每周交换彼此的“美好记事本”

这样的心理课程让孩子和父母收获双倍幸福



学生“美好记事本”节选。 通讯员供图



王丹春老师给学生上心理课。 通讯员供图

“与孩子一起记录分享各自生活中的小美好,每一个平凡的瞬间都成了三餐四季不一样的风景”“生命中美好的体验非常重要,正是它们的存在才让我们拥有了抵御风雨的勇气”……这是曙光中学部分家长写给学校心理发展中心的话,以此反馈一个多月来学校开展的一场活动。

3月15日,曙光中学发起了一场“引导孩子看见美好、记录美好”家校共育讲座,呼吁家长和孩子一起每天记录一个美好瞬间,每周交换彼此的“美好记事本”,构建美好的家庭氛围。让学校感到惊喜的是,不少家长在听完讲座后积极行动起来了。

现代金报 | 甬上教育 记者 钟婷婷 通讯员 忻敏敏 王丹春

A 发现身边的美好 让孩子爱上生活

“那天傍晚,我和爸爸妈妈一起在街上散步。没有白日的喧嚣,灯光温暖静谧。微风徐徐吹拂,路边的树沙沙作响,疏影摇曳。大家互相倾诉心声:爸爸说因为疫情,工作比之前辛苦,但和家人一起散散步,生活的辛苦就淡了。妈妈说我长大了,比她还高了呢,已经抱不动了。我仰望天空,看着云涛翻涌,星辰像珍珠一般散落在天空中,心中充满了对未来的期许。”这是周笑嫣同学“美好记事本”中的一段话,像这样的“美好记事本”,曙光中学的许多孩子都有。

218班葛书妤在记事本里记录了这样的生活片段:窗前

的玉兰花在经历了几天的雨打风吹后,全部凋零!还没来得及叹惋繁华落尽,陡然抬头,发现满树新绿,生命真的是太神奇了。虽然,玉兰花全部掉光的时候真的挺丑的,但是你看,马上长出了新绿!光秃秃的时候,不要嫌弃它,那是生命在孕育下一次绽放!

还有同学在看完电影后写下观后感:“难道必须拥有远大抱负的人才能拥有幸福吗?其实平凡生活也是一种伟大,正因为种种不完美,构成了我们一个个独立的个体。我要享受平凡的每一天,认真快乐地追梦,珍惜享受当下的每一天。”

据了解,“美好记事本”是曙光中学“让孩子爱上生活”系列活动的其中一项内容。3月15日晚,曙光中学召开线上家长会,校心理发展中心王丹春老师和爸爸妈妈们一起分享了一场以《在春天看见“花”——让孩子爱上生活》为主题的心灵讲座。由此揭开了此次活动的序幕。

同时,学校心理老师通过两周一次的心理课,在课堂上引导孩子记录美好。“从一开始把这个当成作业,到后来的主动记录,孩子们对生活的热爱被激发了出来。”王丹春说,希望通过这样双管齐下的方式渐渐调整家庭教育模式。

B 家长也要记录美好 每周与孩子交换

讲座中,王丹春老师从身边的故事入手,结合心理学知识,从“引导孩子看见美好”“看见孩子的美好”“肯定孩子独特的美好”“让孩子一生拥有美好的风景”等四个方面给出四条具体的建议。

王丹春介绍说:“一是和孩子一起每天记录一个美好的瞬间,每周交换彼此的美好记事本,用美好影响美好,构建美好的家庭氛围。二是试着观察学习之外孩子的优秀品质并将它们一一记录,一段时间后写成一篇孩子的正向报告并对她反馈。三是尝试多视角去发现、肯定我们的孩子,或许他就是那个被遗漏的天才呢。四是爱与接纳不仅在孩子表现良好的时候体现,更要

在他们调皮捣蛋、犯错的时候体现。让孩子们感受到:开心的时候爸爸妈妈在,跌倒受伤了有爸爸妈妈陪着。”

不少家长在听完讲座后积极行动起来。“孩子会照顾、体贴人,记得上次在外面买了糖葫芦和棒棒糖,也不忘带给弟弟一份。也常常在家中做力所能及的家务,做的饭菜、甜点很可口。”在家长的“美好记事本”中,这些情真意切的文字让亲子关系变得融洽和温馨。

218班葛书妤妈妈欣喜地发现,原来把自己发现的美好和孩子分享后,会收获双倍的幸福。“当这样的美好瞬间用笔记录下来,积攒得越来越多,心中也被这些美好占据,渐渐扎根。虽然

亲子之间的问题还是不可避免地存在,但解决起来比以前快乐很多。”

219班刘芮含妈妈告诉记者,初中生的生活节奏很快,亲子沟通的时间比较少。现在,她会把女儿身上的闪光点及时写在留言条上,然后贴在女儿的书桌上。

“有时候我夜里写好,女儿一早能看到,有时候一天好几张。孩子的愉悦就来自于和风细雨的鼓励。这一个月,我最大的发现就是在开车送她上学时,孩子下车时看我的眼神、表情不一样了,那个背着沉重书包的背影仿佛也变得轻盈了。”刘芮含妈妈说,这些留言条她都保存着,待有空时记录到“美好记事本”上。

C 培养学生的积极人格 构建特色生命教育课程

据了解,曙光中学历来重视学生的心理健康教育工作。面对学生,该校每年春季开展心理健康活动周,秋季开展健康教育月。面向家长,从线下沙龙到疫情后利用互联网+技术的智慧家长云课堂,该校多次组织开展家庭教育讲座、亲子讲座。此外,该校每年会面向初一新生开展15次左右的大型讲座,聚焦家庭教育。

谈到设计此次活动的初衷,王丹春娓娓道来:“我和家长们沟通时发现一个挺有意思的现象,只要撇开学业表现,爸爸妈妈们都对自家小孩赞不绝口。可在他们的日常相处中,他们却很少表达出这一点。以至于很多小朋友和我表示,爸爸妈妈们只关心自己的学习,根本就不是真正地爱自己。我觉得他们之间需要一座桥梁、一个平台,去看看彼此心中的美好,更深刻地了解对方。之所以将落脚点放在发现美好,是因为如果我们持续地将关注点聚焦在孩子们的负性表现上会削弱他们的积极体验,阻碍他们积极人格特质的发展。而当我们聚焦到美好事物上,会获得积极的情绪体验,提升我们的生命核心价值。”

这在心理学领域被称为“积极心理学”。积极心理学认为,积极人格特质是积极心理学得以建立的基础。而积极人格特质需要通过对人们各种现实能力和潜在能力的激发和强化去逐渐形成的。积极心理学家们认为培养的最佳方法之一就是增强个体的积极情绪体验。

对于生命教育,王丹春有着不一样的理解。她说:“最近几年,心理健康教育工作越来越强调生命教育的思考与落实。有些人会觉得生命教育就是拉好心灵安全防护网,时刻关注对危机群体的筛查与鉴别。诚然,这部分工作确实是重中之重,但我想在做好这部分工作的基础上,或许我们还可以做得更多,尤其是对孩子们积极人格的培养同样重要。”