

你是“60分爸妈”吗？

这个成长营助家长做“不完美父母”

“女儿小时候,我在外工作。现在我回来了,才发觉我很不了解女儿。”“以前,我凭着感觉养孩子,结果孩子的状态越来越不尽如人意。”12月15日,在海曙外国语学校,20位家长坐在团体活动室,分享自己与孩子相处的点点滴滴,反思自己在家庭教育中的潜在问题。这是该校家庭教育的品牌活动之一——“60分爸妈”成长营,由该校心理老师黄唯执教。

从2021年起至今,该活动已经举行了四期。比较特别的是,每学期的20位家长是固定的。每周五下午,他们都会准时来学校参加活动,一学期九个课时,主打一个“连续性学习”;活动主要面向初一学生的家长,相同的年级、类似的家教问题,无形之中拉近了家长的距离,让他们成为“学习共同体”。

□现代金报 | 甬派 记者 林桦



“60分爸妈”成长营活动。受访者供图

A 分享养孩子的酸甜苦辣 学习教孩子的种种技巧

当天的课程以“孩子,让我更懂你”为主题。通过案例分析、情景再现等方式,家长们理解了孩子的情绪,明白了很多时候是自己把孩子越推越远。

“青春期的孩子,产生偏差行为的目的,往往有获得注意、争取权力、报复、自暴自弃、追求刺激、寻求接纳等。家长们要透过表象探究孩子的内心,才能作出合适的处理,增进亲子关系。”黄唯的总结让在座的每个家长频频点头。

这是本学期活动的第五个课时,从家庭教育理念讲解,到教学时的心态,再到实际的沟通方式,课程循序渐进,由浅入深。大部分家长都表示,听了这些课,确实改善了亲子关系。这些家长因为参与活动成为“同学”,坦诚分享自己在教育孩子过程中的酸甜苦辣。

“孩子从五年级开始,就常常说‘你不懂我’‘你不理解我’之类的话了。”五江口校区702班杨依涵的妈妈表示,由于自己的唠叨,有一次孩子重重关上了房门,这令她警醒。从那以后,她便开始有意识地去学习亲子沟通的技巧,希望能够改善亲子关系。

杨依涵的妈妈表示,她的职业比较自由,看到学校正好有这样的活动,马上就报名了。孩子也很支持,相信妈妈以后会有所改变。“参加‘家长营’,我最大的收获是,我意识到了学习家庭教育并不是为了教育孩子,而是为了调整自己。以前孩子和我分享在校的事情,我总会给她一些建议,不知不觉开始说教了。现在,我会收起自己的主观意见,不给评判,当一个安静的倾听者。因为孩子长大了,只有和孩子平等对话,才能避免‘沟而不通’的情况。”

B 为什么是“60分爸妈”成长营？ 对孩子刚刚好的爱才是最好的爱

两年前,黄唯在学校做过一个调研,发现有学习需求的家长并不少。传统的家庭教育讲座虽然一直在举行,但是因为参与的家长多,且每次讲座的主题并不连贯,所以家长们的反响也不是特别热烈。

黄唯作为心理老师,认为初一学生的家长,面临孩子进入青春期和学习节奏变化的双重考验,非常需要专门的课程来疏解焦虑。于是,“60分爸妈”成长营便应运而生。

乍一看这个名称,很多人会有疑问,什么是“60分爸妈”?黄唯解释道,这个名称源于英国心理学家温尼科特的一个核心概念——“good

enough mother”,国内心理学家曾奇峰把它翻译为“60分妈妈”。

“过犹不及,父母对孩子刚刚好的爱才是最好的爱,避免过度养育,做‘不完美’的父母。60分足矣,剩下的40分,父母应该用来做自己,作为榜样在孩子身边,让孩子看到一名优秀、独立的女性或男性。”黄唯说,希望通过这个活动,能破解家长们在家庭教育中的困惑和矛盾,这样一个自助式的家长团体,可以在互相支持的氛围中探索和反思自己的教养模式,了解孩子,也疗愈自己。接下来,她还将尝试以问卷调研的形式,在成长营中开设更多新的主题,满足家长的需求。

如何察觉 孩子的异常言行？

鄞州名班主任
给家长上了一课

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 胡蓉芳)12月15日,鄞州区学生成长指导中心推出了“名家联袂话小学生大健康”主题课堂,通过视频微课的形式向广大学生家长普及家庭教育知识。其中,该指导中心二组在宁波市名校长顾秋红的主持下,联合学校、医院、社会人士等,推出了六期课程。

在宁波市镇安小学教育集团班主任团队制作的《如何察觉孩子异常》课程中,鄞州区名班主任于彩娟说:“当我们每天跟孩子朝夕相处,习以为常地认为这样的语言或那样的行为是司空见惯的小事,也许已经隐藏着祸患。我们要保持一定的敏感性和警惕性,及时察觉孩子的异常行为,或许可以防患于未然。”

据《中国国民心理健康发展报告》(2019-2020年)显示,青少年抑郁检出率高达24.6%,虽说近两年有所降低,但这依然是一个需要社会各界高度重视的问题。那么,老师和家长如何才能及早察觉少年儿童的异常,以便及早有效介入和干预呢?

于彩娟老师结合多年班主任经验,通过七个案例,呈现了孩子有可能存在的异常情况。比如,当孩子突然变“乖”时,家长需要积极关注,可能孩子真的长大了,懂事了,也可能是孩子犯了什么错误,为避免家长的责罚而进行将功补过的表现。“不管怎么样,对孩子的变乖表现,我们还是要积极肯定和鼓励,对背后的原因也要探究和疏导,在日常生活中努力引导孩子正确面对问题和处理问题。”于彩娟说。

亲子马拉松 跑进山野与古镇

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 陈嫣然 通讯员 张欣怡)为了迎接2023“穿越千年 勇往直前”宁波马拉松赛,12月14日,迎着冬日暖阳,慈城实验幼儿园教育集团的孩子和爸爸妈妈热力开跑!

此次亲子迷你马拉松全程3公里,选择的是江北区慈城镇独具风光特色的4条路线:慈城古镇线、三勤山野线、新城中心湖线、维拉小镇线。当天上午,在活力满满的啦啦操中,孩子们和家长们充分热身,准备开跑。

伴随着“开跑”的发令枪响,孩子们在家长的陪伴下出发了,他们一边奔跑,一边欣赏着优美的慈城风光。“在这个过程中,一直是妈妈在鼓励我。”“我看到旁边的小朋友跟我一起跑,我也一直在坚持。”“旁边啦啦队给我们加油,我觉得很有力气。”孩子们兴奋地分享着自己的感受,用自己的笑脸、同伴的鼓励、家长的支持,点亮了马拉松之路。

在不懈坚持中,小小健将们见证了更好的自己,也在这次跑马接力赛中提高了冬季体育锻炼的兴趣,增强了体质,在奔跑的过程中欣赏感受慈城古镇新城初冬的美景,让这场温情满溢的跑马接力赛画上圆满句号。



孩子们和家长们一起跑。