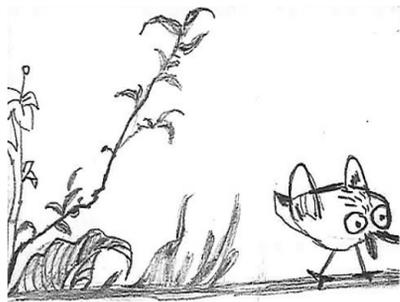


心理准备三部曲:

帮孩子从容迎接复学

吴洪健



热点聚焦

目前,大多数省份陆续公布了复学时间,超长假期终于要结束了。很多家长和孩子对复学的态度是既盼望又担心,家长担心孩子的安全和健康,也担心孩子的学业能否跟上。孩子可能觉得增加防护环节很麻烦,或者习惯了家里的舒服,怕不适应学校紧张的节奏,有的孩子还会担心自己与其他同学拉开了差距。总之,为了从容地迎接复学,家长和孩子需要做好各种准备,尤其是认知和情绪准备、物品和作息准备与演练和沟通准备这三部曲。

1 认知和情绪准备:重建心理安全感,提升心理弹性

人的心理需求中,安全感是最基本的需求。经过两个月左右的居家生活学习,家长和孩子在心理安全感上可能受到一定的影响,需要通过调整认知和情绪,提高心理弹性,恢复心理安全感。认知是对事物的看法,如何看待复学,家长和孩子可能会有不同的反应。如果认为现在还不够安全,这样的想法就会使家长感到焦虑,如果孩子认为开学后自己会跟不上进度,就会很烦躁。这是人的焦虑脑在运转,是提醒我们要做好准备。但这些想法中,有些是比较客观的,有些是比较主观的,如果混淆了想象和真实情况,或者只看到一种可能性,人的心理弹性就比较小,容易陷入自己想法的循环中。

于是我们可以通过调整认知来提高心理弹性。当焦虑和烦躁情绪出现时,家长和孩子首先要按下暂停键,然后要唤醒理性脑,和焦虑脑对话,比如想想所有同学都居家学习,都可能受到影响,并非只有自己会受影响。还有就是跟朋友或家人表达自己的想法,听来自不同角度的建议。

长久居家面临复学,家长和孩子出现焦虑、紧张、担心等情绪,是一种正常的心理自我保护反应,对提醒我们更好地面对新的挑战有一定的积极意义。不过,有时候情绪会过度报警,夸大事情的严重性。如果家长觉察到自己或观察到孩子出现了睡眠不好、烦躁、容易发怒等状态,就需要调整情绪来恢复心理安全感。

首先,允许自己有不同的情绪。不能一出现烦躁、担心、紧张的感觉就更着急,就急于让这些情绪消失。这时候可以让情绪自然呈现,意识到它可能是一种提醒。接着可以做一些积极的生理改变,比如最简单的放松法,先从双手开始,握紧拳头,握到最紧的状态,保持几秒钟,体会紧绷的感觉,然后慢慢放松,体会放松的感觉。再抱紧双臂,重复上面的动作,然后是双腿、双脚。

当然,还可以使用情绪处理箱的方法,把担心、焦虑、紧张的感觉随意在纸上写写画画,投入一个小盒子或箱子中,每天倒掉,把情绪表达和释放出来。

2 物品和作息准备:恢复心理确定感和秩序感

由于较长时间居家生活学习,最基本的起床、睡觉等作息规律受到影响,学习物品也可能不够充足或散落各处。复学在即,家长和孩子都需要适应时间节奏方面的挑战,恢复心理的确定感和秩序感。

此次复学,除了必要的学习用品、生活用品,还增加了卫生防护用品的准备。物品准备充足到位,孩子的心理会感到更确定,有利于较快进入学习状态。

家长要随时关注学校的通知,留意学校对所需物品的详细说明,然后和孩子一起列出物品清单,可以分为学习类(如书本、笔、材料等)、生活类(特别是需要住宿的孩子)和卫生用品类(这部分按照学校统一要求准备)。

3 演练和沟通准备:提升心理稳定感,自我赋能

可以预见的是,复学前后,学校、老师会给家长发送比较多的通知,复学后的一段时间内,社会对疫情还是会有一些基本的防控、登记、检查等环节和流程。这些变化也是之前没有遇到过的,家长和孩子需要提前做好准备。

首先是做好行为演练,恢复心理稳定感。长期居家生活,有些孩子甚至可能没有出过门,缺乏适度的锻炼,身体和体力状况有一定的滑坡。另外,在仍旧保持一定程度卫生防控的情况下,某些时段可能遇到部分道路封闭,孩子上学的路线可能受影响,进学校需要测体温等,如果没有提前适应和演练,孩子可能会感到不适应。

对较少出门或锻炼的孩子,家长要引导孩子先走出家门,到街上进行适度活动,在户外锻炼身体,帮助孩子逐渐恢复身体和生理状态。

最好让孩子参与物品的集中采购和准备,由孩子自己检查确认,这样孩子可以更加有确定感。

同时要提前逐步调整作息,恢复孩子的心理秩序感。此次长假中,改变最大的就是作息时间了,即使在家线上学习,也不像平时上学那样有明确的到校、放学和上下课时间,孩子可能变得比较随意、松散,想到复学后比较快的节奏难免产生抗拒心理。因此,调整作息时间非常必要,而且要家长和孩子一起来调整。

比如可以和孩子一起列出复学后的时间表,标明起床、到校、放学、睡觉等具体时间点。特别要考虑到可能要增加测体温等环节,起床、出家门的时间需要稍加调整。

对年龄较小的孩子,家长要带着他完整演练一遍起床、用餐、戴口罩、出门、到学校的全过程,让孩子熟悉新的生活流程。再按照学校的要求,熟悉入校、上课、卫生等新的变化,使孩子更快地进入学校生活状态。

首先开学的毕业班孩子,家长可能会担心孩子的中考、高考受到影响,孩子会担心自己的学习效果和学习进度。因此,要做好心理预演,进行自我赋能。

比如每天早上醒来,先不急起床,用10分钟左右在大脑中中进行心理演练,按照起床、吃早餐、出门、路上、入校、进教室、上课、课间、午餐、放学的过程,在头脑中想一遍,细节越具体越好,让大脑能够充分做好准备。

家长还可以引导孩子回忆一下之前的经验,问问他是怎么做到寒假开学后很快适应开学的,唤起孩

然后让孩子评估一下目前的作息时间与复学后的相差程度。特别是起床时间,须从现在开始逐渐调整到。

作息时间的调整不能心急,坚持小步子原则,孩子更容易做到。如复学后需要6点40分起床,目前孩子8点起床,如果要求孩子一下子恢复到6点40分起床,孩子一时做不到,家长难免指责批评,就会导致亲子冲突。而小步子调整,如每天提前10分钟,从早上8点逐步调整到6点40分,大致需要8天时间,孩子就感觉比较容易做到。当孩子每天如约提前10分钟起床,家长可以问问孩子你是怎么做到的?来增加孩子的信心,缓解调整带来的不适感。

子内在的有效经验,增加复学的自信心。孩子还可以想象自己最喜欢的课程、听讲最投入的状态,增加对学习的胜任感,为自己赋能。

复学前后,围绕学习、考试、卫生等各方面内容,在学校、老师、孩子、班级、同学等不同群体中,通过微信群、纸质材料等多种途径,沟通的群体、频率和内容都会大幅增加。为此,家长要做好沟通准备,增加胜任感。

建议家长养成每天早上、中午、晚上看通知的习惯,或者设置提醒功能,以免遗漏信息。如果对某些信息有疑问,家长最好主动和老师沟通,积极配合学校工作。同时鼓励孩子多和老师、同学交流,遇到问题主动寻求帮助和支持,为迎接盼望已久的开学奠定基础。

(作者单位:北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心)

家教主张

美国在立规矩方面真的是从娃娃抓起。在公共场所鲜见熊孩子。孩子在游乐场玩得正尽兴,只要家长说一句:时间到了,一勾手指,孩子就会停止游戏。更有意思的是,有时孩子会哀求再玩一会儿,家长一般都会通融地说:再玩5分钟。这几分钟短暂的额外时间,是对孩子的尊重,是给孩子一种选择,让孩子体验一种由孩子和家长共同掌控的权利和契约。

当然,在公共场所也常看到孩子不听话或闹腾,家长会立刻抱起孩子就走。哪怕孩子正在兴头上,哪怕他还想再多玩一会儿,对不起,回家!没有商量的余地。旁观者绝不会上前劝说或阻止。在美国人看来,这是家长教育孩子的责任,其他人不能参与。

曾有位美国人即将收养一个已上小学三年级的中国孤儿,在办好手续准备去中国之前,她特意给新女儿写了一封长信,找我帮忙翻译成中文。信中介绍自己的家庭状况,专门用较长的篇幅介绍了家规。除了尊老爱幼、五讲四美等基本品德之外,特别告知作为新的家庭成员,她每个月会有一笔通过做家务挣得的、可以自由支配的零花钱。

其实,大多数美国家庭都有孩子自己挣零花钱的家规,孩子从小就要参与做家务,比如饭后摆刀叉、饭后收碗筷,倒垃圾,把脏衣服放入洗衣筐、送入洗衣房等。

孩子上幼儿园起就要遵守明确的规矩,老师会时刻提醒:管好你的手(不要乱撩、乱打别人);慢走,别跑(主要指过道等公共场合);低声说话(主要指公共场合或室内);坐好,把手放在膝盖上(一般在上课或集体活动时);专心听讲(每次课前老师都要提醒);安静地举起你的手(举手发言时不要边举手边嚷嚷);脸朝前看(集中注意力)。

幼儿园还有专门的礼仪课,有的幼儿园每年会用两个月时间教导大班孩子各种生活礼仪,比如:如何拿叉握刀、如何放置碗碟刀叉。课程结束后,会有一场实景表演作为毕业典礼,孩子们正装出席,一招一式还真像那么回事。

在公共图书馆,各种有关礼仪的书籍随处可见,比如刷牙时,保持手的清洁,不要忘记洗脸;站立时,保持笔直身姿,不要驼背;和朋友说话时,降低声音,不要啾啾或者喊叫;擤鼻涕时,遮盖住鼻子,用纸巾清理鼻涕后需要洗手;咳嗽时,不要用手而要用手肘遮挡;把手放在自己身上,不要太靠近他人;不要抠鼻子;不要打断别人说话。

关于在外的礼仪有:过马路时,先等待一下观望左右;在公园跑跳时时刻小心,注意不要碰到他人;管好自己,不要用手指人,这是不礼貌的,尝试和他人挥手;不要打断他人说话,保持说话音量在合适的范围,不要乱喊乱叫;在游乐场玩耍时,和其他孩子轮流玩,耐心等待自己的游戏时间;在公共场所要与友善;保持微笑,会交到新朋友;跟动物在一起时也要友善;触摸一个陌生的动物前,提前问一下家长;远离打闹,如果你看到打架,先去告诉家长,寻求家长帮助。

从基本礼仪到待人接物,在乘车、购物、玩电脑游戏、海滩、球场、餐厅、学校、电影院、节假日等各个场合不同时刻,特殊情况或紧急问题的处理,都有规可循。

立规矩必须在行为发生之前,平时就要坚定而明确地告知要求和标准,反复强调,确认孩子听懂。规矩确立之后不能随意更改,因为孩子很聪明也很狡猾,总是在试探家长的底线。家长步步退让,孩子就会得寸进尺。立规矩就是牢牢守住底线。

如果孩子不守规矩,就必须接受责任与后果。比如美国的学校有一岁一分钟的惩罚措施,3岁的孩子违规就被罚3分钟,以此类推。有的在教室里设置一个让孩子安静下来、反省自己的安静角,其他小朋友一起玩耍和读书时,被惩罚的孩子只能在旁观看。老师有时会说:你欠我在室外或体育馆的时间!意即等到其他小朋友出去尽兴玩耍时,你只能在旁观看而不得参与。据说,最厉害的惩罚措施是进校长室。奇怪的是,校长既不骂孩子,甚至也不进行批评教育,就让他在一旁坐着。一位家有仁儿的朋友说,孩子最怕和群体分离,这种隔离比任何惩罚都有效。

每个学前班的孩子都有一张月表,每天放学后老师都要盖章或涂上红黄绿三种颜色。绿色意味着表现良好,黄色意味着有点儿小错误需要注意,红色意味着发生了不能容忍的行为。家长看到红色标记会很重视,老师也会和家长沟通。我曾问一个孩子,你们在意这张表吗?当然!他毫不犹豫地回答,如果得了红色,回家会有惩罚的。

当然,这张表格的主要作用是督促孩子们建立良好的学习、交流和行为举止的习惯,就像其他立规矩的措施,在治理熊孩子上,十分有效。

对付熊孩子只需立规矩

西子

居家健身有方法 好玩到位不扰邻

本报记者 张兴华 通讯员 于爱丽

吃完早饭半小时后,5岁的丁丁就在木地板上,看着视频做起爬行健身游戏。只见他先学小猴子攀爬,接着模仿螃蟹横爬,还像大象那样笨爬、老虎那样猛爬,沉浸其中,乐此不疲,练得满头大汗。在这个超长寒假里,多亏了山东体育学院居家科学健身抗疫团队开发的健身小游戏,形象有趣,引人入胜,吸引孩子爱上了锻炼。丁丁的妈妈开心地说。

孩子最爱“动物爬行”

在抗疫的特殊时期,怎样才能让超长居家的孩子们锻炼起来?针对3-6岁儿童的兴趣爱好,经过反复实验探索,山东体育学院 全国幼儿体育改革试点课题负责人王鲲开发出爬行、投掷、翻滚、跳跃、走等5类幼儿健身小游戏。

这些小游戏针对幼儿的心理特点,譬如游戏主体环节侧重突出动作模式学习,这些动作模式还要构成循环练习,吸引儿童反复练习。同时突出科学健身原则,游戏开始时有准备环节,通过热身活动激活神经;游戏结束时有放松环节,进行各种肌肉拉伸。游戏特别突出生动有趣的特点,袋鼠妈妈、小猴子、小飞

机侧翼划水等游戏,将爬行活动模式化、趣味化,不仅提升幼儿神经肌肉控制与身体协调能力,提高应激性动作速度和体质健康水平,还能通过养成锻炼习惯培养幼儿积极进取的心理品质。

其中的动物旅行游戏非常受孩子欢迎。做法其实很简单,家里准备一个瑜伽垫和孩子喜欢的玩具,把玩具放到瑜伽垫的一边,让幼儿模仿各种动物走路。这个游戏,所有家庭成员都可以参与,看谁模仿得最像。因为动物行走方式特点各异,模仿起来特别生动有趣。

譬如企鹅行走,身体略向前倾,身体重心落在前脚,走路时两脚分开,与肩同宽,两侧双手轻度伸展,起到平衡作用,膝关节微屈,呈轻度的八字步。而老虎爬行,则是双手触地,腹部离开垫面,向前慢慢移动,同时移动同侧的手和脚,另一侧手和脚做支撑,四肢协调爬行。小马跳跃,就更有意思了,两臂微屈在身前,两腿前后开立,前腿微屈,后腿蹬地发力,双脚同时跳离地面,着地时前脚掌先着地,着地瞬间接着跳离地面。

健身游戏视频中,王鲲带着自己的两个孩子进行动作示范,让每个动作既有趣又到位。

“八字导引”保护肺

中国传统的养生功法,既有屈伸俯仰的引体动作,也有或呼或吸的导气方法,在练习过程中讲究形气神三位一体的整体观,注重调身、调息、调心的三调合一,强调意念、呼吸、

肢体动作的协调配合。

山东体育学院武术学院教授张茂林从古代养生典籍中发掘有益于心肺功能的导引动作,筛选出8个经典动作,编创了名为力托千钧、舒展胸怀、攀山越岭、白鹤洗羽、挥舞彩带、乳雁展翅、观天察地和运转乾坤的八字导引保健功法。

每个动作都有严格的要求,譬如力托千钧要求松静站立,两脚分开与肩同宽,屈肘,先掌心向下,与胸部膻中穴相平,双掌伸向最高处,翻转掌心极力向上托,目视前方,同时吸气,再双手反掌下降至胯侧,双眼看手。反复练习6至8次。

这套动静结合的功法,以动为导,以静为养,通过有节奏的吐纳导引,极大地调动内气,疏通经络,聚气养神,达到动静、调气、养神的目的,是一种集各功法之长的导引术,适于各种年龄的人练习。

“居家练篮球不扰邻”

随着运动场馆的封闭,篮球是否可以居家锻炼,成为篮球爱好者关心的问题。山东体育学院竞技体育与体育教育副教授颜廷设计的居家篮球持球练习,分为准备活动、熟悉球性、核心力量练习和放松等4个板块,简单易行,适合零基础的家长和孩子练习,而且充分考虑到居家空间,不会影响到邻居的休息。

针对居家练习的特点,颜廷



删节了拍球的传统动作,增添了触球、传球、点拨球等个性化动作。双手交替触球熟悉球性

左右手相互传球动作 左右手旋转触球动作 指关节点拨球 左右臂交替拉球动作 左右手持球绕环动作 膝、腰、颈部球绕环动作 腿部8字环绕球动作 胯下双手交替持球动作 和 双腿交替8字环绕球动作 这十大经典触球动作,有机结合了篮球和体操的特点,大大增加了家长和学生的锻炼兴趣。

比如双腿交替8字环绕球动作,双脚开立,与肩同宽,五指自然张开,使手指及指根充分接触球,腹部收紧,背部挺直,大腿高抬至水平位置,同时手臂配合大腿动作,将球从抬起腿的下面穿过,左右腿交替进行做8字绕球动作,保持动作的连贯性。动作既有趣味性,又有挑战性,在富有节奏的练习之中,自然达到了强身健体的目的。

疫情期间,居家健身火了起来,为了满足居家科学健身的需求,体育人紧急行动起来。该校居家科学健身节目第一主讲师昭教授介绍,山体的老师们克服种种困难,有的自己示范让家长拍摄,有的指导家人示范自己拍摄,还有的远程指导学生拍摄,夫妻搭档、孩子上场、师生配合,共同奏响了一首家校齐心战疫情的凯歌。



博才实验中学 本版插图

学士校区 吴潇楚

湖南师范大学附中 七年级

绘