

随着各地中小学期末考试的结束,暑假开始了

爸妈们,请管好自己的情绪

随着各地中小学期末考试的结束,孩子们最喜欢的暑假终于开始了。归笼不久的“神兽”又出笼,爸爸妈妈们纷纷表示“压力山大”。

从事了16年家庭治疗的北京师范大学心理学部教授、博士生导师蔺秀云曾经做过相关的调查研究,在疫情居家期间,孩子和家长的情绪都很容易被激惹,导致双方矛盾冲突增加,“情绪在亲子关系中起了非常大的作用”。

蔺秀云补充说,心理学研究表明,孩子的厌学、网络成瘾等很多问题背后其实都是情绪问题,而孩子的情绪受家长影响很大,一旦家长的情绪改善,孩子一般也会跟着发生很大的变化。很多时候,父母带着孩子来咨询室希望改正孩子的问题,“我们发现,其实是父母那里出了问题。可以说,父母的脾气有多大,对孩子的负面影响就会有多大”。

发脾气源于负性读心术

蔺秀云曾经专门做对立违抗障碍儿童的系列研究,与40多个相关家庭进行了访谈,其中有一个家庭让她印象十分深刻。这个家庭的孩子上小学四年级,和其他有对立违抗障碍的儿童一样,孩子特别容易惹爸妈发脾气。对于其他爸妈来说,即便孩子再怎么容易惹自己生气,在被问及孩子有什么优点时,爸妈也会说出一些,可是当蔺秀云问这个孩子的妈妈时,得到的回答让她非常震惊:“他有什么优点吗?我怎么一点都没发现!”蔺秀云说:“我一下子就明白了孩子为什么会这样了。”蔺秀云分析说,家长发脾气其实很多时候源于负性读心术,“我们会把孩子的一些行为进行负面评价”。

对应到现实生活中,让很多家长都容易生气的孩子磨蹭、不认真的问题,蔺秀云解释

说,小孩的控制能力和规划能力肯定比成人弱,他们不会想认不认真、努不努力的问题,只会想着赶紧把这件事做完然后去做自己感兴趣的事情,磨蹭、不认真其实是他不愿意做手头这件事。

蔺秀云的女儿今年8岁,时间观念比较差,晚上11点半已经很晚了,刷牙的时候还是很磨蹭,水要一点一点地接,挤牙膏也可以挤出花样。刚开始蔺秀云也很着急,会直接说“我不等你了”“不理你了”,然后就去睡觉。后来蔺秀云发现,孩子其实是觉得好玩,调整好心情后,只需要催一下女儿:“这个确实很好玩,但是也不能太耽误时间”,当家长语气变得好一些后,孩子的配合程度也会提高一些。

建立一个“心安岛”

蔺秀云表示,当家长在斥责孩子的时候,孩子几乎不会去反

省自己哪里错了然后改正,而是会迅速地关闭沟通渠道,开始合理化自己的行为,找各种理由来和家长对抗,这个时候家长也会更生气。事情过后,家长还会有挫败感、无力感甚至为没管理好自己的情绪而懊悔。

当家长忍不住发脾气的时候该怎么办呢?蔺秀云建议,要首先在行为上让自己的情绪停下来,有一个比较好的方法是建立一个“积极暂停角”,就是在家选择一个让自己感到心安或者情绪平静下来的地方,可以是书桌旁、阳台、沙发、餐厅或者是厨房等任何一个地方,然后去装饰这个地方,放一些自己喜欢的书或者画报等,可以给它取名叫“心安岛”。

蔺秀云说,当家长要发脾气的时候,就先走到“心安岛”,让自己内心平静下来。也可以给孩子建一个“心安岛”,和孩子一起商量要怎么装饰,等孩子发脾气的时候,也让他到自

己的“心安岛”平复心情。

其实,“心安岛”可以局限在家里,蔺秀云曾经遇到过一位经常和孩子生气的父亲,每次生气的时候,或者想打孩子的时候,就会到楼下,围着车不停地转,让情绪慢慢消解。蔺秀云说,这辆车其实也是“心安岛”。

如果在“心安岛”情绪还平静不下来的话,蔺秀云建议可以选取一个让自己舒服的坐姿,双脚着地,慢慢闭上眼睛,倾听自己呼吸的声音,感受自己腹部的起伏,让自己的注意力集中在呼吸上而不是让自己生气的事情上。在集中呼吸的过程中,用心感受自己脑子里冒出来的想法,允许它们的存在,“这其实是我们情绪的一部分,只要去注意就好了,接纳它,不要去改变它,把它当成一个正常的反应,追随这种情绪而不是让它消失,这样对调节情绪也是很有帮助的”。

(中青报)

教育资讯

面向中小学生的全国性竞赛将开展自查复核

记者20日从教育部了解到,为规范个别竞赛在组织过程中暴露出的问题,教育部办公厅日前印发《关于进一步加强面向中小学生的全国性竞赛活动管理工作的通知》,要求各竞赛主办单位全面开展自查,对以往获奖项目的真实性、独创性进行复核。

通知明确,举办面向中小学生的全国性竞赛必须坚持公益性,做到“零收费”。任何竞赛奖项均不作为基础教育阶段招生入学加分依据。据了解,教育部将进一步加强审核通过的竞赛的管理,严肃查处竞赛中出现的违法违规行为,情节严重或者经警告、提醒仍不改正的,将从竞赛名单中移除,并不再受理举办单位举办竞赛的申请。

(新华社)

西藏教育信息化基本架构初步形成

记者20日从西藏自治区政府新闻办召开的新闻发布会获悉,西藏教育信息化基本架构目前已初步形成,涵盖学前教育、中小学教育、职业教育、高等教育、继续教育,今年底全区学校宽带网络通达率达100%,交互式多媒体教学终端覆盖率达100%,班级信息化教学环境普及率达100%,网络学习空间开通率达80%。

截至2019年底,西藏中小学建设多媒体教室9484间,覆盖率达73%;建设计算机教室789间,覆盖率达84%;全区中小学校教师拥有计算机达100%,每百名学生拥有的信息化终端数量为8.22台,在全国处于中等水平。

(新华社)

教育部:严查高校毕业生就业数据弄虚作假

针对有些高校存在毕业生就业数据虚假签约等行为,教育部近日晚间表示,坚决反对任何形式的就业数据弄虚作假,将对相关违规行为严肃处理,发现一起,查处一起,切实保障毕业生就业合法权益。

据了解,2020届高校毕业生可通过“学信网”对本人毕业去向信息进行核实。同时,教育部指导地方和高校开展自查,严格审核每位毕业生的就业材料,开通举报电话和邮箱,接受社会各界监督,并委托第三方机构开展核查,对存疑信息逐条核实、逐一反馈。

(新华社)

航模进校园 快乐度暑假

7月16日,淮北市第三实验小学的学生观看“小力士”伞降火箭发射。

当日,安徽省淮北市第三实验小学开展暑期航模科普活动。通过航模制作、航模展示、航模知识交流,培养学生们对航空航天科技的兴趣,丰富暑期生活。

新华社发



“刚性”课时! 劳动教育成为“硬核”要求

记者近日从教育部了解到,为落实《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》,加快构建德智体美劳全面培养的教育体系,教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》,明确劳动教育目标框架及大中小学劳动教育主要内容和具体要求等。

指导纲要要求,将劳动教育纳入人才培养全过程,丰富、

拓展劳动教育实施途径。在大中小学设立劳动教育必修课程。中小学劳动教育课每周不少于1课时。职业院校开设劳动专题教育必修课,不少于16学时。普通高等学校要将劳动教育纳入专业人才培养方案,明确主要依托的课程,可在已有课程中专设劳动教育模块,也可专门开设劳动专题教育必修课,本科阶段不少于32

学时。

在开设劳动教育必修课的同时,指导纲要强调劳动教育途径要注重课内外结合,要在课外校外活动中安排劳动实践。中小学每周课外活动和家庭生活中的劳动时间,小学1至2年级不少于2小时,其他年级不少于3小时;职业院校和普通高等学校要明确生活中的劳动事项和时间,纳入学生日常管理。

“劳动素养将纳入学生综合素质评价体系。”教育部教材局负责人介绍,要依据劳动教育目标,制定劳动素养评价标准,注重对学生劳动素养形成和发展情况的测评分析,将平时表现评价、学段综合评价和学生劳动素养监测区别开来,分别提出相应要求。同时,要利用大数据、云平台、物联网等现代信息技术,改进评价方式手段。(新华社)