

今天是“六一”国际儿童节,祝所有小朋友节日快乐!

儿童节亲子之间互相打分,父母眼中“不完美小孩”和孩子眼中“满分父母”形成对比

温暖的亲子关系,是最好的节日礼物

■本报记者 张鹏 见习记者 吴金娇

今天是“六一”国际儿童节,对孩子来说,这是一年中只属于他们的“大日子”,而对父母来说,除了向孩子表达满满爱意,或许更应该花点时间思考一下亲子关系。

最近,一段亲子间互相打分的视频在社交媒体刷屏,大致内容是:多数父母提及孩子的表现,总是摇头叹气,回忆起孩子调皮的细节时甚至心酸落泪。让父母给孩子打分,满分10分,得分最高的孩子只有8分。而当镜头切换到孩子这边,让幼儿给自己的父母打分,大部分都打出满分。为什么父母看到的永远是“不完美小孩”,但在幼儿眼中,父母却近乎“完美”?这背后折射出的亲子关系“剪刀差”是怎么回事?

儿童心理学专家陈默对这段视频的解读是:很多家长总是以功利的期待,期盼孩子过得更好,焦虑心作祟之下,总盯着孩子的短板。而幼儿眼中的父母,却宛如超人般无所不能,感觉到自己被强烈保护着。

孩子的打分,其实是给父母们上了一堂生动的家庭教育课。家长要知道:你的孩子其实比你想象中更爱你。

你好 祖国的未来

▲在新天地装置艺术“欢乐相聚”上玩耍的孩子。 本报新媒体中心 张挺摄



▲在环球港开展的亲子运动会上,家长与孩子一起游戏。 本报新媒体中心 张伊辰摄



▲“小当家们”在百年老字号南翔馒头店学包小笼包。 本报新媒体中心 张挺摄



▲孩子们在人民公园儿童游乐园享受欢乐时光,释放“童心”。 本报新媒体中心 张挺摄

专家寄语

张桦

亲爱的小孩,你好! 今年,你几岁?是不是刚刚进入校园?学校里有漂亮的教学楼,有着跑道的操场,音乐教室里摆满了各种有趣的乐器,你带着兴奋、雀跃的心情,终于可以和小伙伴见面了!可是,怎么刚开始上课,你就拿出了妈妈新买的铅笔,那块橡皮已经被你戳戳点点,没了样子?怎么老师讲了什么都没有听进去?发下来的练习册,不是少写了一个字,就是题目漏了做?体育课上老师要你跳绳,你一直很苦恼,腿和绳子不是有仇,总是互相牵绊,分也分不开?回家作业,怎么做着做着天就黑了,本子上的字却还是那几个?

如果是这样,推荐你玩个小游戏——《舒尔特方格》,看看你能玩到什么水平。什么,这个很难?那不妨让妈妈带着你一起寻求一些心理帮助,做一些小测试,一起找找原因,我们会帮你一起好好学、开心地长大。

今年,你几岁?是不是快要小学毕业,即将踏入初中的新校园?今年的毕业班,有那么一点点遗憾,毕业照、毕业聚餐、毕业旅行,都被简化再简化。你的眼里或许有许多的不舍,因为有的朋友要去其他学校学习,有的甚至要离开上海。想哭可以哭出来,不必藏在心里。不过人生的路,还很长很长,五年的同学情谊一直都在那里。暑假里,还可以一起聚会拍照,说说心里的小秘密。

但是,你几岁?不管是初一还是初二,你是不是觉得,同学间好像都有了一点小秘密?或许,有时候你会一个人在房间里偷偷抹眼泪,倔强地不肯告诉爸爸妈妈,因为你也不知道那内心翻涌起来的感觉是什么,而他们好像也不懂你。“我是谁?”“我要变成什么样?”你总是这样问自己。其实,只要爸爸妈妈一个拥抱、一杯饮品、一个水果,或是一个肯定的眼神,就足矣。查看手机上的短视频,聊着有趣的网络文化,尝试蕴含传统文化的汉服、COSPLAY时认真的态度,都可以是你的样子。也可以去找你的小伙伴,和他们一起踢球、运动,把烦恼交给汗水一起挥洒。因为你的身体发生着变化,心理也在变化,只有孩子才会无忧无虑,有烦恼的你已经在慢慢长大。

今年,你几岁?其实不管你有多大,你的心里都有一个孩子,向往自由、美好,用最美的笑容温暖着自己和这个世界。

无论你今年几岁,都祝你,儿童节快乐! (作者为上海市精神卫生中心儿科心理科医生) 组稿编辑 唐闻佳

儿童节,写给亲爱的孩子

亲子关系的“剪刀差”,就藏在儿童节礼物的选择中?

节日来临之际,不少父母都在网上晒出了亲子间的对话,很多时候,让人啼笑皆非。比如,有的父母费尽心思,提前切入过节模式,给孩子安排了一整天的节目,无奈孩子最后表达的心声是:只想和小伙伴联机打一场游戏,吃一顿快餐。记者在近日的走访、调查中也发现,不少父母为孩子准备的儿童节礼物,与孩子内心期盼的礼物有着“天壤之别”。不少父母选礼物考虑的是功能,最好能“开发智力”“拓展思维”。可孩子心中的最佳礼物,标准就四个字:“让我开心!”“爸爸妈妈别玩手机,陪我一天就好了。”接受采访时,一位小学生如此作答。

“爱的前提是理解和尊重。”按中国青少年研究中心家庭教育首席专家、首都师范大学特聘教授孙云晓的看法,在不少家庭,亲子关系的“剪刀差”,从儿童节礼物的选择上可窥一斑。很多父母总是打着“为了你好”的旗号对孩子提出诸多要求,愿意为孩子做各种“牺牲”的家长更是不少,但亲子关系却捉襟见肘。孙云晓说,很多家长都犯了一个毛病:忽视孩子的感受和体验,这也是亲子关系“剪刀差”形成的症结所在。

疫情期间陪孩子的时间多了,亲子关系却“火星”点点?

今年由于疫情,不少家庭亲子相处的时光显然多了。然而不少家长吐露心声:陪孩子时间越长,亲子关系反而越疏远。如何抓住儿童节,修补一下时而会冒着的“火星”的亲子关系?陈默说,特殊时期,家庭不仅是生活的场所,也变成了孩子们学习的阵地。很多家长认为,陪伴就是在在一起。父母们在家庭中任劳任怨,围着孩子做好每一天生活和学习的“服务”,殊不知,自己却成为了孩子眼中的“监工”。

家长的陪伴要适当、适度,这样才能真正走进孩子们的心里。上海市教育科学研究院家庭教育研究与指导中心主任郁琴芳提醒家长,陪伴孩子需要用“心”,不仅要用“共事”,更重要的是“共情”。尤其目前出于健康的考虑,很多时候孩子仍然宅在家里。这时父母的陪伴不仅仅是照顾好孩子的日常起居,更重要的是关注孩子学习之外的情绪、情感状态。

“父母和孩子之间良好的情感互动、情感交流,才是真正家庭幸福之根本。父母不能代替孩子去感知世界,但需要了解、理解孩子的精神世界,在一起做事情的过程中达到相互体谅、相互尊重和相互扶持的家庭和谐。”郁琴芳说。

孩子在逐渐成长,家长的亲子沟通能力也要不断升级

如何与孩子有效沟通,保持“共情”?这确实是不少父母需要补上的家庭教育一课。

陈默表示,好的沟通首先需要表达对另一方情绪的理解。比如,和低龄儿童沟通时,家长首先要让孩子感受到强烈的保护感,不管孩子提出什么问题,都要以积极的态度回应,共同解决问题,而不是“一上来就‘指点江山’,指示孩子应该怎么做。”而与青少年沟通时,家长更需要让孩子感觉到被尊重,双方对话建立在彼此尊重、理解的基础上。和不同年龄段的孩子沟通,父母确实需要掌握一些技巧。陈默建议,在和0-3岁孩子沟通时,说话时不妨夸张一些,音调适当提高,语速放慢;而与3-6岁孩子沟通时,则要避免多次重复说话。“孩子的成长过程中,父母也要不断学习,可通过阅读书籍提升育儿能力,促进亲子交流。”

静安区家庭教育中心主任陈小文提醒,亲子交流过程中,比起学习成绩,家长更应关注孩子在成长过程中心理的变化。尤其是青春期的孩子,他们开始全面地进行自我探索,内心世界日益丰富敏感。“要让孩子觉得,自己感兴趣的东两父母也可以理解,要懂得俯下身去跟孩子对话。要让孩子相信:任何时候,父母都是孩子最忠实的伙伴。”

公办幼儿园明天开园,小“神兽”有分离焦虑怎么办?专家为宝爸宝妈们纾忧解难——

让孩子带着笑脸,迈好入园第一步

■本报见习记者 吴金娇 记者 张鹏

明天,上海公办托幼机构将开园。终于迎来了小“神兽”们归笼的日子,如何做好与孩子分离的心理建设,科学地帮助孩子做好入园准备?上海市正高级教师、上海市徐汇区乌鲁木齐南路幼儿园园长龚敏日前做客上海市科学育儿指导项目,就如何“迈好入园第一步”,为宝爸宝妈们纾忧解难。

避免分离焦虑,家长首先要忍住眼泪

最近,不少家长已经带着问题去咨询龚敏:孩子一去幼儿园就哭,貌似有严重的分离焦虑。这次疫情后,孩子在家待了不少时间,更不习惯和父母分开,担心送园的困难。

在龚敏看来,孩子听说要上幼儿园就哭,这未必就是分离焦虑,不是每个孩子都有分离焦虑。她表示,低龄幼儿的情绪、情感外露

且不稳定,极易受周围环境、人员的影响。教师、家长应共同以一个愉快的、温馨的家庭式的氛围来吸引低龄幼儿,使幼儿逐步适应集体生活。

想让孩子入园时不要抱着家长大腿哭,龚敏直言,家长首先要忍住眼泪,保持愉悦的心情,给孩子积极的心理暗示。在条件允许的情况下,可由孩子不太依恋的家长送入园,再由孩子较为依恋的人接回,形成良性循环。

在接送方式上,家长不要一路抱着孩子去幼儿园,可以牵着孩子的手,双方保持一定距离。

给孩子正确的心理暗示:幼儿园如家一般温暖可爱

每到开学日,龚敏总能见到一些喜忧参半的小班孩子。问起原因,他们的回答惊人的一致:开学能见到小伙伴们当然很开心,但是想到要被老师们管,便觉得开心大打折扣。

有趣的是,针对同样的问题,不少幼儿园大班的老师给出了另一种回答:“在家里我想吃就吃,想睡就睡,在幼儿园里是不可以的。”龚敏解读说,大班的老师一针见血地指出了家里和幼儿园的差别。幼儿园里就是一个“小社会”,需要有所约束。“虽然家长、孩子和教师对幼儿园的理解有所不同,但教育的初心,是让三者紧密联结在一起。”

为什么孩子会有来幼儿园就要被老师“管”的感觉?龚敏直言,这与家长在家对孩子的暗示有关。“很多家长单纯地认为,幼儿园是一个代替他们管孩子的地方。殊不知,幼儿园其实是一个保育和教育并重,是充满温度和纯真孩子笑脸的地方。只有家长正确认识了幼儿园,孩子才会在入园时摆正心态。”

入园前做好心理、物质、能力三方面准备

让孩子完成从家庭到学校的转变,更好地

适应集体生活,要在孩子入园前做好心理、物质、能力三方面准备。

“成人的心理准备是关键。”龚敏表示,家长的焦虑情绪很容易传递给孩子,全家应当以愉悦的心情庆祝孩子入园。孩子恐惧陌生环境怎么办?她建议,家长可以提前带着孩子去幼儿园附近熟悉环境,消除孩子的陌生感。

在物质准备方面,一是提前备好替换的衣服、玩具且做好标记。家长可在家通过游戏的的方式让孩子能够自主辨认自身衣物;二是选择舒适、便于孩子运动的服装。不要选择公主裙、珠串等服装装饰品,以免在运动过程中误伤孩子。

在能力培养上,出于安全考虑,入园前家长需培养孩子一定运动能力,保证孩子的平衡能力、脚步稳健;语言方面,孩子要学会基本的求助语句,比如“老师,请帮我”,这会提高入园后集体生活的质量;此外,家长应当注重培养孩子生活的次序感和初步自理能力,比如按照幼儿园的时间规定一日作息,培养好的作息习惯,在家减少喂饭次数,让孩子自主吃饭等。

上海14个部门联合发出《通知》

进一步加强困境儿童保障和留守儿童关爱服务工作

本报讯(记者王嘉露)今天是“六一”国际儿童节,一个属于孩子们的节日。自今天起,由市民政局联合市高级人民法院、市人民检察院、市发展改革委、市教委、市公安局等14个部门共同印发的《关于进一步加强本市困境儿童保障和农村留守儿童关爱服务工作的通知》(以下简称《通知》)正式实施。

根据《通知》要求,本市将通过落实基本生活保障、加强医疗和康复保障、完善教育资助和教育救助等渠道,进一步加强针对困境儿童的保障。同时,通过督促落实监护责任、强化安全保护机制、增进日常关爱服务等方式,进一步加强对困境儿童和农村留守儿童的关爱服务工作。

《通知》明确,进一步完善本市困境儿童的基本生活保障制度。自2018年起,上海就率先建立困境儿童基本生活保障制度,为符合条件的困境儿童每人每月发放1800元基本生活费。次年,上海又将保障标准提高至每人每月1900元。在保障群体范围上,上海的困境儿童基本生活保障对象不仅覆盖事实无人抚养儿童,还拓展增加了“因家庭监护不当导致陷入困境”的儿童群体。