

2024 寒假儿童关爱服务活动启动

新华社北京1月16日电(记者 黄玥)记者16日了解到,全国妇联、中央网信办、最高人民法院等16部门印发通知,围绕思想引领润童心、家教指导育童心、安全教育护童心、爱心妈妈暖童心四个方面,联合部署开展“把爱带回家——真情暖童心 相伴护成长”2024寒假儿童关爱服务活动。

通知指出,各地各相关部门聚焦

“童心向党”,用好当地红色资源和身边鲜活教材,精心组织开展读经典书籍、访红色地标、讲家风故事、看家乡新貌、观主题展览等丰富多彩的活动;聚焦“童贺新春”,深入开展“欢乐中国年”系列活动,组织家长和儿童在写春联、做灯笼、剪窗花、猜灯谜、闹元宵等富有“年味儿”的民俗活动中,品味中华文化的深厚底蕴。

通知要求,要针对家长普遍关注的孩子时间管理、兴趣培养、课外阅读、网络使用、儿童呼吸道疾病预防等内容,集中推出一批家教指导课程,组织开展亲子阅读、益智科普、运动健身、劳动实践类亲子活动,丰富儿童假期生活。

通知强调,各地各相关部门要将儿童安全作为关爱服务活动的重要内容,针对寒假易发多发的烟花爆竹、溜冰滑

雪、冻伤摔伤、交通事故等意外风险,通过多种方式普及应急避险和安全自护知识。要特别关注农村留守儿童、困境儿童等,动员志愿服务力量,与留守困境儿童结对子,提供亲情陪伴、心理疏导、安全照护、学业辅导、节日慰问等暖心帮扶,让孩子们切身感受到党和政府的关心关怀。

全环境 立德树人

孩子们的多彩假期

青海玉树曲麻莱县第二民族完全小学学生达沙旦增德金(左一)在家中同爸爸一起下五子棋(1月12日摄)。

青海省玉树藏族自治州曲麻莱县地处黄河源头腹地,随着当地中小学陆续进入寒假,孩子们开启了丰富多彩的假期生活。曲麻莱县积极贯彻落实“双减”政策,组织少儿藏戏排练、足球冬训等活动,让孩子们度过一个快乐、充实的假期。

新华社记者 张宏祥 摄



“配得感”养成,帮助孩子提升幸福力

□ 陈若葵

“配得感”一词近来成为网络热词。

所谓“配得感”,就是一个人对自己的价值和能力有着清晰的认知和自信,相信自己配得到更好的,包括物质的和精神的,比如爱、认可和关怀,即“我值得拥有”。这种感觉让他们不会因为外界的压力而动摇,不会因为失败而气馁,而是坚定地追求自己想要的,不断努力。

在孩子成长过程中,父母应有意识地培养孩子的“配得感”,让他们相信自己配得上他人的肯定、赞美,配得上更美好的事物,配得上难得的机遇并有勇气抓住它……当孩子拥有了“配得感”,他们自然会拥有更大的底气,坦然面对各种困难、接受失败。

孩子为何会自我“配得感”低

生活中不难看到一种现象:有些孩子明明在各方面或某一方面做得很好,却在被外界肯定、夸奖时总认为自己不够好,做事没信心。在与人交往和共事中,一旦结果不尽如人意,即便是别人的错,他们也习惯于将责任和失败归结到自己身上,进行自责。他们还会在心中夸大别人对自己的负面评价,无法形成恰当的自我认知。这样的孩子自我“配得感”比较低,自我价值感也偏低,内心缺乏能量,没有安全感。与其他孩子相比,他们也更在意别人的评价和眼光。

自我“配得感”低的孩子容易一味顺从他人而忽略自己的感受,形成讨好型人格。

什么样的教养方式和成长环境会导

致孩子自我“配得感”低?

美国斯坦福大学心理学教授所做的一项研究发现,长大后自我价值感低的孩子,其家庭教育环境或多或少地存在一些问题。

那些试图以打压和贬低策略激励孩子的父母,比如,无论孩子多努力也总是被挑剔;父母对孩子的进步视而不见,时常敲打孩子“有点儿小进步不要翘尾巴”;习惯于拿自己的孩子和别人家的孩子进行比较,给孩子设置更高的标准等。如果一个孩子长期生活在如此负面的家庭教育环境中,便会在潜意识里形成“自己不够好”“不配拥有父母的爱”“不配拥有美好的事物”的观念,有意或无意逃避那些自己本该得到的美好事物。

即便在“双减”政策实施了几年后的今天,仍有部分父母过分看重成绩,用学习成绩这一单一标准衡量孩子。孩子考好了,父母喜笑颜开,不惜物质奖励,反之冷言冷语、批评指责甚至讽刺打骂。久而久之,孩子误以为只有自己成绩好才值得被爱,内心承受很大压力。这一心理很容易导致两种结果:一是孩子考试时可能因紧张发挥失常,成绩不理想;二是即便考得不错,也因还有进步空间而对自己不满意。这两种结果都会在孩子头脑中强化“我不够好”的信念,把“学习结果”和“个人价值”画等号,不管自己有多努力、多优秀,他们内在的自我价值感依然很低,自我“配得感”也很低。

另外,如果孩子在家里承担起与自己年龄不符的压力和责任,比如孩子成绩不理想,父母就把“我们竭尽全力为你创造好的学习条件,可你的成绩总是

止步不前,你对得起我们吗”,这样的话挂在嘴边;或者,孩子想要一件很喜欢却小贵的东西时,父母习惯地说:“你真不懂事,咱家经济状况不好你不知道吗?我们买不起!”父母在为孩子付出的同时,也希望孩子看见自己的牺牲。这对孩子来说恰恰是一道沉重的枷锁,长此以往,他会怀着对父母的感激与歉疚,越来越压抑自己的欲望,认为自己不配得到。

在成长过程中,家庭没有提供充足的爱和认可,孩子就很难建立自我“配得感”,这种缺失会一直延续到孩子成年之后,以至于影响其工作和生活。

如何让孩子拥有“配得感”

养育孩子是家长的责任和义务,父母不要把自己的付出与孩子的学习挂钩,控制孩子;也别为了过分强调勤俭节约而指责孩子想要暂时负担不起或家长认为不需要的物品。站在孩子的角度,审视孩子的内心,告诉孩子:“现在我们可能还不能拥有它,但是只要肯努力,以后一定可以拥有。”给孩子希望。只有被无条件爱着的孩子,才会更加自尊、自信,发自内心地觉得自己配得上世间所有的美好与幸福。

帮孩子接纳自己的不完美

造成自我“配得感”低的一个主要原因是孩子过分关注自己的缺点和不足,进而不自信,甚至自卑。

因此,在培养孩子的自我“配得感”时,父母需要全面客观地观察孩子,肯定其优点,适当将之放大,让孩子明白自己

有很多优势,引导孩子客观审视自身、恰当评价自己,接纳自身的不完美。

在生活中,父母可以多用“描述+总结词”的话语肯定、鼓励、支持孩子,帮助他种下“我可以”的种子。比如,看到孩子将房间整理好可以说:“你把东西都归置到了架子上,房间看起来很舒服、很整洁,你收拾得很有条理。”孩子听到父母描述性的鼓励和赞赏,感到自己的努力被父母看见,会恰当地审视、评价自己,重建自我“配得感”。

传递积极、乐观的生活态度

“配得感”教育是一个鼓励孩子努力向上的过程,父母要做好表率,不抱怨、不诉苦、提升自己,让孩子有样学样,从父母身上习得积极向上的生活态度和价值观,包括拥有自信、勇敢、乐观的心态。同时,父母要不断输出爱,让孩子明白:无论发生什么事情,父母都会爱他、接纳他,尊重他的感受和需求,愿意陪他共同努力解决遇到的一切难题。在这样的氛围中,孩子会相信即便这次自己没有达到预期目标或得不到想要的,通过努力,一段时间后也能实现愿望。父母还可以根据孩子的具体需求,协助孩子明确自己的目标,引导他以轻松的心态,强化“我是值得的,我配得到某某某”的意识,促使孩子“自我确认”,产生美好的感觉,相信自己值得拥有一切美好事物。

父母在孩子心中种下一颗“我值得”的种子,帮他孕育出“我可以”的信念,孩子就有信心迎接未来的挑战,创造属于自己的幸福人生。

据《中国妇女报》