



新学期，如何克服分离焦虑，适应新的学习生活环境，成为父母和孩子都需要共同面对的功课。

——编者

## 如何提升孩子的适应能力

申子姝

孩子刚上幼儿园了，每天到了上学的时间就哭着说想去；

搬家到更好的学区房，孩子却每天念叨着要找原来小区的朋友；

孩子从小学升到初中，不像原先那么开朗活泼，变得闷闷不乐；

孩子刚进大学，每周都要往家里打好几个电话，甚至提到想要退学回家……

孩子的以上种种表现，其实都是在进入一个不熟悉的新环境后，在完成心理适应的过程中出现的正常情况。每一次搬家、升学、改变环境，都需要经历一个适应过程。我们甚至可以说，生活当中发生任何意料之外甚至意料之内的变化，就像我们从计划怀孕到真正为人父母的过程中，或者计划好了假期安排却被一个突然下达的任务打乱时，都需要花一些时间和精力去作出心理和行为上的调整，让自己的表现与环境的需要达成新的平衡，完成适应的过程。

如何帮助孩子更好地适应新环境呢？这里为大家推荐提升心理适应能力4A法：



**第一步，觉察 (Aware)。**当孩子进入，甚至即将进入一个新的环境时，我们就要有意识地关注孩子的情绪或行为表现，通过观察和反馈，帮助孩子意识到自己身上发生的变化。通常，适应的过程总是会伴随着一些不舒服的体验。就像前面这条金鱼尝试从小鱼缸跳入大鱼缸（从一个小而低平台升到一个大而优平台）过程中，可能会经历选择的纠结（该去小缸还是大缸），可能会怀念曾经生活过的鱼缸（对过去环境和习惯的留恋），可能会担心自己跳不进大鱼缸（对自己没有足够的能力，适应不了新环境的焦虑），可能需要使出比平时更大的气力才能跳起来（付出更多的努力才能完成任务），可能暂时无法呼吸（体验到压抑、郁闷的情绪），可能在入水的瞬间被水面打痛（在新环境中遭遇一些拒绝或打击），可能会见到比自己更大更强的鱼（体验到不如别人优秀的自卑）等等让人不舒服的感觉。帮助孩子增加对自己情绪和想法的觉察，意识到自己正在一个适应的过程中，而不是自己出了问题，本身就是解决适应问题的第一步，也有助于针对性地帮助孩子作出调整。

**第二步，接纳 (Accept)。**一是帮助孩子接纳客观上已经发生的事实和发生的变化，往前看而不是打退堂鼓，幻想回到原来的环境中。二是帮助孩子接纳自己觉察到的负面情绪，减少自责和内耗。比如，悲伤是因为

怀念过去美好的环境，想念过去的玩伴；害怕是因为不知道在新的环境中会发生什么；孤独是因为疏远了原来的朋友。这些情绪都是我们内心感受的信使，都是正常的反应。家长也要尝试站在孩子的角度，去理解和接纳孩子的这些情绪，多倾听孩子在这些情绪下自己的想法，孩子讲出来被听到，情绪就会得到一定程度的平复，千万不要急于用讲道理甚至批评孩子的方式，逼迫他们迅速摆脱负面情绪。

**第三步，分析 (Analyze)。**帮助孩子一起对新的环境进行分析和探索，制定行动方案。具体包括：帮助孩子看到进入这个新环境的价值，比如获得更好的资源，提升自己的能力，交到更好的朋友，激发孩子对新生活的向往；帮助孩子分解在新环境中遇到的挑战，比如分析学校和老师的要求，培养孩子在规则要求下行动的能力；帮助孩子看到自己的优势，树立正确的自我认识，不要因为遇到挫折就否定自己的能力；帮助孩子正确面对自己的不足，不轻易推卸责任，敢于改变和承担。

**第四步，调整 (Adjust)。**根据分析的结果，主动采取行为去加快完成适应的过程。在这个过程中，帮助孩子建立多元支持网络将会很有帮助。比如邀请新小区的小朋友到家里做客，帮助孩子迅速交到新朋友，克服孤独感；举办班级同学的聚会活动，帮助孩子

融入学校里的小圈子，提升归属感；帮孩子引荐更高年级的学长，运用过来人的经验帮助孩子树立信心，增添效能感。有的家长会传递给孩子“万事只能靠自己”的信念，会增加孩子在新环境中的压力和无助感。所以，教会孩子学会向家长、向老师、向同学朋友求助也是非常必要的，让孩子意识到哪怕遇到了困难，也有人可以帮他一起面对和解决。

当然，即使采用了4A的方法，不同孩子的适应速度仍然是有差异的。假如您的孩子适应新环境的速度比较慢，周期比较长，我们也很难催促来加速适应性的过程。同时，我也建议家长多一些自我反思，有时，当孩子进入新环境，面临新挑战时，家长比孩子的焦虑感还要更强一些，这种焦虑感也会使得孩子适应更慢，甚至不敢太快适应！比如新手妈妈对于孩子即将上幼儿园的分离焦虑，常常比孩子还要强，孩子看到妈妈难过，自己自然也会难过更多；很多高三家长的家长，比考生本身都有更强的高考焦虑；相比孩子离家适应到外地的大学生活，很多家长要花更多时间适应空巢状态。所以，要帮助孩子提升适应能力，家长首先要运用4A法，缓解自己的焦虑，提升对孩子有效适应的信心，才能更好地给孩子支持。

（作者系北京师范大学学生心理咨询与服务中心专职心理教师）

## 国家对面向未成年人的网游服务时间作出严格限制 要求家庭、学校共管共治

本报讯(记者 张惠娟)近日,国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》,针对未成年人过度使用甚至沉迷网络游戏问题,进一步严格管理措施,坚决防止未成年人沉迷网络游戏,切实保护未成年人身心健康。通知要求,严格限制向未成年人提供网络游戏服务的时间,所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务,其他时间均不得

以任何形式向未成年人提供网络游戏服务;严格落实网络游戏用户账号实名注册和登录要求,不得以任何形式向未实名注册和登录的用户提供游戏服务;各级出版管理部门要加强对防止未成年人沉迷网络游戏有关措施落实情况的监督检查,对未严格落实的网络游戏企业,依法依规严肃处理。通知提出,要积极引导家庭、学校等社会各方面共管共治,依法履行未成年人监护责任,为未成年人健康成长营造良好环境。

近日有媒体的报道让未成年人沉迷网游的问题引起公众关注,继本报上期11版的专家解读之后,我们希望继续提醒读者关注——孩子沉迷于网络游戏,很可能是家长的角色没有做到位。

## 未成年人沉迷网游，真正原因可能是缺爱

魏黎明 夏金星

未成年人网游成瘾已成为当前教育和社会的重大问题,且呈现出低龄化趋势。他们或因沉迷游戏对其他活动丧失兴趣甚至忽视现实世界;或因沉迷游戏致视力减退、身体素质下降;或因沉迷游戏在本该灿烂的年纪虚度光阴,断送前途。党中央国务院高度重视,近几年不断发布规定,一方面限制新游戏的审批、加强审核,另一方面强化对未成年人的防沉迷保护,建设实名认证系统,对未成年人的游戏时长、游戏消费等进行限制。不少中小学在校规中明确指出学生不能携带手机、平板进入校园,管束未成年人对智能电子产品的使用。

然而,家长却普遍将游戏沉迷完全归咎于游戏厂商和孩子自身。有家长因子女沉迷游戏荒废学业将游戏公司告上法庭,更多的家长责怪孩子,以简单粗暴地没收手机、责骂、惩罚等应对。政府和学校对未成年人沉迷网游的问题提供了政策上的支持,家长也应积极应对,从家庭教育着手帮助未成年人抵制网游诱惑。家庭教育是全面育人的起点,更是立德树人的重要力量。在未成年人沉迷网游现象的背后,对家庭教育的反思和重视势在必行。

力就不再强大。家长不以功利视角审视孩子的兴趣爱好,在家庭教育培养孩子热爱的事物,让孩子在学习生活之余,还有一个能放松、能富足精神世界的小小角落。未成年人现实生活不单调,自然无需网游来满足乐趣;现实生活有意义,自然不用在虚拟游戏世界中寻找慰藉。

### 高质量陪伴是家庭教育的根本

预防和干预未成年人网游成瘾,家庭教育中父母应提供高质量陪伴。陪伴不仅仅是“在身边”,而是“一起做”和“互动”。高质量陪伴不仅提升家庭亲密度、建立亲子间的信任,同时也能践行立德树人,全面育人的教育使命。比如,家长与孩子一起做家务活动的同时进行劳动教育;一起进行户外活动、体育锻炼,增强体质、游览美术馆,提供艺术教育;一起观影、游览美术馆,提供艺术教育;一起阅读,在与孩子共同实践中现身说法。高质量陪伴构建和诣友爱的家庭氛围,为未成年人心理健康发展奠定基础,也充实未成年人课余时间,减少对网游的接触,从未成年人自身出发,降低网游对他们的吸引力。

未成年人沉迷网游的表象之下,可能是孩子精神的空虚、家长的失职

### 日常交流是家庭教育的核心

预防和干预未成年人网游成瘾,家庭教育中应重视亲子间的每一次聊天,抓住“教育时刻”。《教育科学研究》2021年06期的卷首语指出“家庭教育的本质是家庭生活”——对孩子三观的塑造更多的来源于日常聊天,在谈论社会时事、他人经历、学校生活等方面时家长会无意间将价值观等传输给孩子。亲子间的每一次对话,就是宝贵的“教育时刻”。孩子的一个问题,家长的回答就是在提供教育。

不容乐观的是,缺乏交流是许多家庭的真实写照,缺乏交流失去了宝贵的“教育时刻”。家长抱怨孩子“一回家就回自己房间关上门打游戏”“不愿意交流”,我们不能将所有的错都归咎于有无限可能的孩子。有调查显示,父母对子女发起的聊天内容大多是叮嘱说教或学业相关内容。要打开孩子的心扉,应尊重他们的想法,从他们感兴趣的话题入手。假如孩子已被网游吸引,家长何不尝试先聊聊网游打开话题。“传奇”游戏盛行时,曾有一位母亲在游戏中找到儿子的游戏角色并在游戏中拜他为师,在匿名化的虚拟世界中以“徒弟”和“好友”的身份和儿子一起“四处游历”。一年后母亲主动坦白身份,双方惊讶于自己从未真正了解对方的同时,也打开心扉,现实生活同样成为无话不谈的朋友,最终少年走出网游,开启崭新生活。交流是家庭教育的重要环节,更是破解儿童、青少年沉迷网游的重要手段。

### 家庭要着力提升高质量快乐

一直以来,家庭教育中过度关注考试成绩排名。“父母三句不离作业、考试和分数”是多数未成年人的心声,家长高期望下,对学习成绩的过分重视和对课余时间的“安排”,令孩子的世界充斥着负面感受——繁重学业下的疲惫,分数竞争下的焦虑和恐惧,父母的责备,孩子眼中的生活怎能有趣?新鲜猎奇的网游世界和枯燥现实生活形成对比,未成年人误将网游当作“精神的桃花源”怎能全然是他们的过错?引人上瘾的网游是仅能带来短暂快感的“垃圾快乐”,要战胜垃圾快乐的诱惑,必须要提高获得“高质量快乐”的能力,这是家庭教育必不可少的内容。

家庭教育丰富孩子的课余时间,整理房间、尝试烹饪、制作手工、体育运动等都是生活的乐趣,家庭教育教会孩子享受日常生活,网游的吸引

### 榜样是家庭教育的关键词

预防和干预未成年人网游成瘾,家庭教育中家长的榜样作用是重中之重。倘若孩子眼中的家长是一有空闲就玩手机、看电视的样子,那他们面对父母“一放学就玩游戏”的指责,会如何感想?家长如何利用空闲时间,未成年人尤其是低龄儿童就会有学有样。要预防下一代沉迷网游,家长应发挥榜样的力量,树立合理使用手机、电脑的正确观念。家庭教育具有得天独厚的条件——家长言传身教,挖掘手机、平板和电脑的多功能用途,监督孩子合理利用智能设备,共同控制时间和频率,培养良好使用习惯和时间管理能力。

(作者单位:重庆师范学院)

## 保持平和心态，使孩子顺利完成入园适应

苏靖

我们曾看到各种家长焦虑的照片,每到孩子入园之时,各幼儿园门口都会上演一部部家长“躲猫猫”的惊险大片。这一幅幅画面不禁引发我们很多思考:孩子焦虑谁之过?如此焦虑的家长,往往会成为焦虑的制造者和传播者,家长会在不经意间,将自身的焦虑情绪传递给孩子。因此,在这里有两句话想说给家长听。

### “每位妈妈(家长)都焦虑”——家长焦虑现象分析

第一句话,每位妈妈(家长)都焦虑。换言之,在孩子入园前后,家长出现各种焦虑紧张情绪是正常的。

从表面上看,孩子是家中的宝贝,从小到大,家长对孩子呵护有加。当孩子从被成人照顾到独立到一个陌生的集体中过集体生活,势必会使家长顾虑重重,引发各种焦虑情绪。一位母亲甚至这样来形容孩子入园前后的焦虑情绪:“经历了女儿上幼儿园的艰难过程,我曾大感感慨:人生所经历的最大考验莫过于出生、入园、退休和死亡了。我居然把上幼儿园和生与死等同看待,这也许有点夸大,但是作为母亲,我真的是如此深刻地体验到,一个还不太会说话、甚至还不稳小饭勺的幼小生命,硬是被人把他从他依赖的母亲和家庭的怀抱里分离,让他只身一人到一个完全陌生的环境里去和那么多陌生人相处,所带给他的巨大恐惧与惊慌。”

从深层次看,一是家长没有认识到孩子本身所具有的巨大潜力,长期像老母鸡保护小鸡一样,对孩子倍加呵护,对孩子所具有的适应新环境的能力以及强大的学习能力缺乏足够认识和信任。究竟应该如何看待孩子,涉及儿童观、教育观的问题。儿童观是人们对儿童的看法,主要包括对儿童的社会地位和权益,儿童期的意义,儿童发展的形式和影响因素等问题的看

法。教育行为就是我们所持有儿童观的产物。意大利瑞吉欧的创始人马拉古奇曾说过:每一个人心里都有一个儿童的形象。当你开始接触儿童时,这个形象就开始指引你了。那么,孩子是什么样的人呢?孩子不是传统观念里什么也不懂的人,他们是有着巨大发展潜力的人,是有能力、有自信的主动学习者。脑科学研究表明,学龄前儿童具有很强的可塑性,孩子的学习方式是最科学、最高效的。他们会启动身体所有的“窍门”,通过看、听、触、嗅、尝等全身心体验世界。孩子的潜在学习能力以及各种能力之间的和谐性,是我们成人远远想像不到,也无法企及的。有人说:“如果说,大自然在人身上设置了100扇能力的窗口,那么,我们成人身上恐怕只有五六扇还是敞开的,其他的都关闭了,而孩子的窗口全部都是敞开的。这就是孩子与成人最大的不同。”总之,孩子具有很强的适应新环境的能力。家长的焦虑源于对孩子的学习潜力和适应能力不认知、不了解;二是源于家长对孩子在幼儿园的生活情况不了解。我的女儿在上幼儿园小托班时,有一次接孩子回家后,孩子的奶奶问她:“你在幼儿园喝水了吗?”女儿回答:“喝了一杯水。”奶奶听了女儿的话,立刻表现出一定程度的焦虑:“怎么才喝一杯水啊?喝水少,会上火的。”老人之所以产生这种焦虑是源于老人不了解幼儿园一日生活安排。按幼儿园的生活流程及一日安排,很多环节都有孩子喝水的安排。尤其小班孩子的喝水环节,负责保育的老师都会格外的关注与照护,督促孩子要喝足水。但由于老师在喝水环节可能会叮嘱孩子“要喝满满的一杯水”,而小班孩子具体形象思维突出的特点,致使孩子自己不会累加计算,而记住了老师说“要接满一杯水”,所以奶奶问“喝了多少水”时就出现了上面的情景。所以,在家长不了解幼儿在园生活,不了解儿童的身心特点的情

况下,在加上“偏听偏信”,产生各种焦虑和猜测也是在所难免的。

### 每个孩子都焦虑——孩子焦虑现象分析

第二句话,入园前后,每一个孩子都会或多或少,或轻或重出现不同程度的焦虑情绪也是正常的!

分离焦虑,是指幼儿与他所依附的人或最初照顾他的人分离时,表现出的烦躁、忧伤、紧张、恐慌、不安等情绪。在入园的问题上,具体表现为依恋亲人,不愿意入园。孩子从家庭走向幼儿园,生活环境的改变,教养方式的改变,使大多数孩子会感到种种不适应,以致引起生理、心理的诸多变化,出现入园焦虑现象。孩子出现焦虑恰恰说明孩子身心发展正常,焦虑表现是一种自我保护的正常反应,说明孩子对环境的变化有所反应,能够辨识、感知环境的变化,产生对陌生、危险环境的应急防御。相反,如果孩子不能够感知陌生环境的危险,如到了陌生环境中缺乏对自己行为的调节,有时反而容易把自己置于危险情境中。我曾经看到朋友的孩子,在小区里玩大型组合体育器械时,发现有一个把杆下滑的区域,竟然不能正确判断其危险性和不适宜性,径直冲上去……要不是大人及时一把抓住,孩子有可能会直接从中间的空隙处掉落下去。

### 为了减少入园焦虑,保证孩子顺利入园,请家长要努力调整心态,做个“三心二意”的家长

“三心”即保持平和心、家长要狠心、家人要一条心。

第一,保持一颗平和心。家长的心态很重要,为了使孩子顺利入园,家长要克服自身的焦虑情绪,保持平和心态,因为家长的焦虑

会影响孩子的适应进程。孩子入园过集体生活,有更多的机会与同龄伙伴一起生活、游戏和学习,能使孩子获得家庭生活无法取代的、有益于他们社会性发展的机会,这是一件对孩子发展十分有利的事情。此外,家长要努力克服自身的焦虑情绪,尽量看平、看淡,主动从心理上进行调整,不要把焦虑的情绪传递给孩子。

第二,要狠心。家长千万不要“三天打鱼,两天晒网”,妥协只意味着延长孩子不适应的时间。

第三,要一条心。首先,家庭成员之间要建立“攻守同盟”,态度一致。其次,要做到家庭与幼儿园要一致,因为家园好比一车两轮,必须同向行驶,才能促进孩子更好地发展。

“二意”是要心存爱意和谢意,努力传递正能量。

心存爱意,就是要耐心倾听,真心理解,鼓励强化。要注意让孩子在入园的问题上建立期盼感、归属感和安全感。如可以采取让孩子提前到幼儿园参观,看幼儿园小朋友快乐游戏的情景,使孩子产生一种即将入园的兴奋感。又如,通过带孩子到幼儿园参加活动,认识班上的小标识等,从而让孩子建立一种与幼儿园的亲近与连接,产生归属感。再如,用一种“特别保证”的方式,让孩子了解幼儿园与家庭之间的连接,切记不要用诸如“你再不听话,就把你送到幼儿园,让老师好好管管你”之类的话来吓唬孩子,使孩子从心里对入园产生抵触。

心存谢意,就是要感谢老师的付出,信任老师,多与幼儿园老师进行交流,多换位思考,而不是“偏听偏信”。

总之,在入园的问题上,首先作为家长,千万别低估了你的宝贝!同时,最大限度地相信自己的孩子和那些有着丰富经验的老师,是一剂能够真正使所有妈妈解除焦虑的良药。

(作者系北京教育科学研究院早期教育研究所所长)