

母亲的松弛感有利于孩子成长

赵娜

在家庭教育的舞台上，母亲的角色犹如一颗定盘星，其状态深刻影响着孩子的成长轨迹。现实中，我们不难看到一些家庭因为家长的过于焦虑陷入家庭氛围或亲子关系的泥沼。尤其是当母亲在家庭教育中担负更多责任又总是如绷紧的弦一刻不能放松时，这种过度的紧张感不仅让母亲自身疲惫不堪，更使得家庭氛围如乌云笼罩。母亲是否具备松弛感，是否做到不把焦虑传递给孩子，已成为影响孩子健康成长的一个重要因素。在养育孩子的过程中如何修炼出这份珍贵的松弛感呢？

一是接纳孩子和自己的不完美。面对孩子的调皮捣蛋或学业成绩出现起伏等状况时，母亲的心态要保持稳定与平和，过度的焦虑与苛责只会让

孩子在恐惧中畏缩不前。正如教育学家蒙台梭利所说：“儿童只有一个与他的年龄相适合的环境中，他的心理生活才会自然地发展，并展现他内心的秘密。”母亲若能以包容之心对待孩子的失误和不完美，就等于为孩子构建了一个安全的心理港湾。同时母亲对自己也不要过于苛求和追求完美，避免给自己过大的压力或把压力传导给孩子。

二是合理规划和分配家庭事务。家庭，是一艘需要全体船员同舟共济互相扶持才能平稳航行的大船。母亲再能干，如果所有的家庭事务都一力承担一定会感到身心俱疲，也很难有真正的松弛感。可以和家里的其他成员协商共同分担家务劳动，或者在教育与陪伴上与父亲做好合理分工。当孩子到一定年龄，也可以让孩子参与到力所能及的家务劳动中，既能让他们体会父母平日的辛劳，也能锻炼他们的生活能力，母

亲也可以有更多属于自己的时间与空间，让生活节奏和自身状态更张弛有度。

三是建立一定的人际交往和支持系统。不论母亲是职场女性还是全职照顾家庭，都最好能有自己的社交网络和“朋友圈”，而不应将自己所有的注意力和关注点都放在孩子身上。比如可以定期参与朋友聚会，参与社区互助小组，或者定期参加自己喜欢的运动或活动等。据一项家庭心理健康状况调查表明，母亲每周参与社交活动的时间长短与家庭氛围的和谐度呈正相关。当母亲带着满满的正能量与愉悦的心情回到家庭时，就如同为家庭注入了清新的空气与温暖的阳光，孩子在这样的环境中，也能更健康积极地成长。

四是呵护自身的身心健康。母亲要重视和呵护自身的身心健康，才能有更好的状态面对生活中的压力与挑战，照顾好自己才有能力照顾好家人。比如保

证充足的睡眠、合理搭配饮食、坚持适度运动。母亲以积极健康的身心状态面对生活，也是在为孩子树立榜样。以乐观松弛的心态陪伴孩子度过每一个成长的瞬间，也让孩子看到，无论遭遇多大的困难或挫折，母亲都能成为孩子坚实的依靠。

当母亲学会松弛和从容，亲子关系也会自然地从严紧张的状态转变为和谐的“双人舞”。母亲不再是那个焦虑的控制者，而是与孩子并肩同行、共同成长的伙伴，家庭氛围也从压抑的空间变为温馨的港湾。

母亲的松弛感，绝不是对家庭责任的逃避，而是一种智慧的升华。它是在给予孩子无私关爱的同时，不忘自我呵护的平衡艺术，是在适时放手让孩子探索世界的过程中，默默守护的深沉爱意。（作者系山东省济南市章丘区第五中学教师）

开栏的话

为进一步调动部门资源,协同社会力量,共同为孩子们打造健康快乐成长的“大本营”,教育部等十七部门印发了《家校社协同育人“教联体”工作方案》。为落实工作方案,推动“教联体”建设,教育部基础教育司和中国教育报联合开设“‘教联体’建设在行动”专栏,刊发来自各地各部门和学校推进“教联体”建设,在实践育人、医教互促、体教交融、家校互动、社教同频、警校同步上加强协同配合的优秀案例和经验。敬请关注。

山东省临沂市河东区：

多样态“教联体”为成长保驾护航

本报记者 魏海政
通讯员 孟鑫峰 公彦利

“你是怎么学的，考这点儿分还不好意思吃饭?!”近日，在山东省临沂市河东区桃园中学举办的“心育共同体”培训活动中，授课的心理专家正在模仿家长的神态，严厉地“批评”上台参与模拟体验的家长。“今天在台上换个角色体验才感受到负面情绪对孩子心理的影响，以后一定会注意改善跟孩子的沟通方式。”一位参与活动的家长深有感触地说。

桃园中学的“心育共同体”由学校和当地心理健康专门医院共同建设。“青少年的成长问题是多样性的，单靠学校教育很难从根上破解。”河东区委教育工委常务副书记，河东区教育和体育局党组书记、局长史运涛说，“我们致力于建构学校主导的全环境立德树人模式，以特色活动和课程为载体，以家长学校和家委会建设为抓手，协同各方力量积极构建多样态‘教联体’，为学生健康成长保驾护航。”

心理辅导站，协同呵护学生健康成长

2021年，河东区教育和体育局在市教育局指导下，组建了全市首个学生心理健康发展中心，成立“未成年人心理健康辅导站”，积极构建“行政主导、专业指导、家校社医共育”的区域心理健康教育工作机制。

“我们每年坚持开展‘积极心理校园行’心理健康活动月活动，探索‘1+N’区校联动心育活动新模式。其中‘1’是指一个区级示范活动，‘N’是指多项校级活动。这些活动围绕儿童青少年心理健康教育知识普及、心理健康筛查、绿色转介通道建设等工作全面展开，全力构建学校、家庭和社会全域覆盖、互联互通、协同共建的未成年人心理健康教育新局面。”韩成军介绍。

心理辅导站还组织各方面专家研发了“儿童青少年心理健康常见问题解读”“情绪管理和有效沟通”“家庭教育的方向与策略”等丰富多彩的心理学课程。近5年来，河东区已为2500余人次的学生和家长提供免费心理辅导服务。

馆校联盟，促进红色资源活化运用

2024年10月，“中国共产党人精神谱系在沂蒙——‘华东雄师’片区暨临沂市‘沂蒙精神校

园教育’”展示体验活动在河东区举行，河东区教体局与红色教育实践基地联合打造的“淬火成钢”等4门实践课程进行了现场展示。

“馆校合作、活化资源，让学生在沉浸式体验中深入接受红色教育，塑造正确的世界观、人生观与价值观，这样的活动在中小学生和家长中‘圈粉’无数。”河东区委宣传部副部长朱小明说。

河东区的馆校合作协同育人，由教育部门牵头，联合区委宣传部、团区委、实践基地等部门和单位，突出课程浸润、课堂培育、活动体验、多元评价，探索形成了“五驱动+五融合”的沂蒙精神传承路径，构建具有鲜明沂蒙烙印的新时代思政体系。其中，“五驱动”即上好沂蒙精神课程、讲好沂蒙历史故事、观好沂蒙红色电影、唱好沂蒙红色歌曲、用好沂蒙研学实践五项驱动工程；“五融合”则是指沂蒙精神教育与学校党建、与传统文化、与学科课程、与教科研研、与德育活动相融合。

此外，在加强馆校合作的同时，河东区还积极争取申报了省部级教科研课题、项目的政策支持，联合当地教科研机构、电视台等打造青少年红色教育品牌，既促进了红色资源的活化运用，又提升了沂蒙红色教育的影响力。

家庭教育指导站，为家长提供精准服务

2023年5月，河东区教体局联合区妇联、区法院、区关工委等部门，构建家校社协同育人工作协调机制，打造了“家庭教育指导站”，开设“家庭教育公益大讲堂”，为未成年人提供常态化的社会工作专业服务，织牢学校、家庭、社会、司法“四位一体”的未成年人保护网，营造青少年健康成长的良好氛围。

“家庭教育公益课程全区建立了‘点单’机制，以家长需求为导向，社区家长通过微信群接龙按需‘点单’，数据汇总分析后精准‘接单’授课，为广大家长提供免费的优质家庭教育指导服务。”河东区妇联主席卢梅介绍。

“下一步，我们还将持续完善多样态‘教联体’机制建设，进一步推动‘校+医’‘校+馆’‘校+法’等联合育人工作，构建起家校社协同育人新样态，让孩子们健康成长更有滋味。”史运涛说。



动态

“标准化家长学校建设”项目启动

本报讯 为进一步推进家校社协同育人，加强家长学校建设，1月14日，由中国教育发展策略学会教育认证专业委员会组织的家校社共育“标准化家长学校建设”项目在河北省成安县启动。中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲出席启动会，向项目组专家颁发了聘书，并与大家共同启动了该项目。中国关心下一代工作委员会副主任、教育部关心下一代工作委员会副主任王卫国，教育部校外教育培训监管司有关负责人等出席了会议。河北省邯郸市委副书记徐肿、中国教育发展战略学会教育认证专业委员会秘书长顾占春分别致辞。

为推进家长学校建设标准化，中国教育发展战略学会教育认证专业委员会组织专家团队制定了《“家校社共育”框架下家长学校标准化建设规范要求》，提出了家长学校建设的评价指标和具体规范，包括总体要求、资源管理、教学计划、学员管理和教学保障等内容，用于规范家长学校办学行为，提高教育教学质量，指导区域和中

小学幼儿园家长学校建设。

“标准化家长学校建设”试点单位代表河北省邯郸市成安县迎宾学校校长刘晓丽以“用‘爱’点亮家校社协同育人之光”为主题，亮南县德宏州盈江县第一小学党总支书记王羿人以“规范+特色，办好边境线上的家长学校”为主题作了经验介绍与分享。

北京师范大学教授张志勇作了以《共建共治共享：学校家庭社会协同育人新生态》为题的报告，广东省教育系统关心下一代工作委员会常务副主任范海星对家校社共育体系下标准化家长学校建设规范要求进行了解读。本次会议由中国教育发展策略学会教育认证专业委员会与河北省邯郸市教育局、成安县人民政府举办，来自北京、河北、山西、山东、安徽、广东、四川、云南、甘肃等省市标准化家长学校试点单位的代表，以及河北省和邯郸市有关部门负责人和中小幼儿园园长、园长等约400人参加了会议。

（邓兴军）

在劳动中认识自我、学会合作、融入集体

劳动教育提升儿童社会情感能力

丁芳盛

劳动具有的独特色育人价值及劳动教育对学生身心健康发展的积极作用，已经日益受到全社会的重视。在新时代背景下，劳动教育对于提升儿童社会情感能力具有的重要作用 and 现实意义，也受到越来越多教育研究者的关注。目前，不少国家都在积极倡导儿童的社会情感学习，强调要注重培养儿童的责任感、自信心、与人交往与合作能力、控制情绪的能力等。比如美国的劳动教育主要采用“志愿服务、社区服务、服务性学习”三种方式，培养学生适应社会、服务社会的公民认知；加拿大通过中小学劳动教育评价体系，围绕学生的“知识与理解”“思维”“沟通”和“应用”四大核心，培养学生的劳动价值观及培养未来负责任的公民；英国、日本和澳大利亚等国，更注重培养学生在基础教育阶段养成劳动意识，培养责任感和团队合作精神。新时代劳动教育需要渗透于真实生活中，有效实现学校教育与社会生活、生产实践的联结。要帮助儿童通过劳动教育认识自我、学会与他人合作、融入集体、适应社会环境，促进他们的社会情感能力发展，基于家校社协同育人机制，可以从以下几方面着力。



上海市嘉定区普通小学学生在参加“魔力厨房”活动。张静艳 摄

创设真实的劳动情境，发展儿童自我认知和自我管理能力

劳动教育不应只是停留在书本或课堂上的教育，它的本质应是一种生活教育和情感教育，应将劳动教育融入儿童的日常生活中，通过真实的生活情境来对儿童进行劳动意识和精神的培养，实现社会情感能力的发展和身心的健康发展。

一是要让孩子身临其境，强调身心参与，注重手脑并用。学校可以组织各种丰富多彩的劳动实践活动，或

者根据学生年龄特点设计相匹配的生活技能课程。学校可以举办职业角色扮演等活动，如让学生扮演教师、警察、医生、厨师等各种职业角色，同时邀请各行各业的家长给学生进行相关的职业技能和知识的讲解、培训、现场指导等，让学生通过真实的“工作”体验，体会不同职业的辛苦和不易，也帮助孩子增强对社会的了解和对自身兴趣与未来职业方

向的探索。

二是劳动教育可以与学校的日常管理工作相结合，比如为学生开辟图书馆管理员、校园卫生守护员、餐厅帮厨员、绿化管理员等校园劳动岗位。尤其是对于那些在学业上表现并不出色、难以从学习成绩上获得成就感和自我效能感的学生，可以多给他们提供这样的校园服务岗位和机会，既可以培养他们的劳动意识和服务意识，又可以提升他们

注重情感体验与分享，提升儿童社会意识和共情能力

劳动情境往往也是让儿童直面真实的个人生活、生产和社会性服务任务情境，可以帮助他们习得如何与他人相处，探索倾听、表达和协商等社交技巧。劳动情境通常也不会一成不变，孩子还能在变化和变通中增强交往的灵活性，学会对自己的行为负责，也学会关心和共情他人。家庭和在对孩子进行劳动教育的过程中，可以有意识地引导孩子用心体验自己的心理活动和情感，如果孩子愿意的话可以鼓

励他们在合适的场合进行表达与分享。

首先，可以鼓励学生参与各种公益劳动和志愿服务活动，在亲身体验关心和帮助别人的过程中，孩子会或多或少在内心产生价值感和成就感，也会对他人的处境产生更多同理心，培养出更丰富的社会情感和亲社会行为。如果是学校组织的活动，教师可以在活动结束后请愿意分享的学生一起交流一下自己参与活动的感受，不愿意直接分享的学生也可以鼓励他们通过写劳动日记、情绪日记等形式，

记录自己的劳动体验和心理感受。表达自己的过程是一个让孩子更好地认识自己、了解自己的过程，还可以帮助他们与人建立联结。教育部于2020年印发的《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》也指出，“围绕劳动价值意义的建构，引导学生总结、交流，促进学生形成反思交流习惯”“组织学生交流分享劳动的体验和收获，肯定具有积极意义的认识，纠正观念上的偏差。将反思交流与改进结合起来，使学生在劳动中获得成长”。

开发有特色的集体劳动，培养儿童合作精神与责任心

参与多人合作的劳动任务，有助于儿童基于他人立场看问题，识别和理解他人的态度、情感、兴趣和行为，理解不同人之间的共通和差异，可以有效帮助儿童提高情绪管理和调节能力，学会尊重他人意见，培养包容精神和合作精神。学校不妨开发一些有特

色、学生感兴趣的集体劳动项目，比如通过项目式或小组式劳动方式，培养学生的分工能力、团队协作能力、责任心和规则意识。引导儿童在与同伴和师长的沟通协作中，学会与他人共同面对挑战、解决问题、化解冲突，提升建立并维持健康人际关系的能力。

学校、社会既要继承优良传统，也要探索有时代特色的集体劳动形式，紧跟科技发展和产业变革形势，把握新时代劳动工具、劳动技术、劳动形态的新变化，创新劳动教育内容、途径、方式，着眼于培养儿童对劳动的兴趣，也在潜移默化中培养他们的劳动素养和习惯。比如