

教家长陪娃画一幅画,竟读懂了孩子的“心理B超”

今日女报/凤网记者 周雅婷

“儿童绘画对孩子的身体、心理、学习都有非常好的促进作用,指导者们可以在活动中引导家长借助绘画为载体,去组织、实施家庭教育指导服务,相信会取得意想不到的收获。”近日,一堂针对全省家庭教育指导讲师的“向阳花”行动直播课堂火了。课堂中,主讲嘉宾、湖南省心理卫生协会艺术治疗专业委员会主任委员严虎用一张孩子的粉笔画,鼓励指导者和家长们通过涂鸦和绘画读懂、了解孩子内心隐藏的感受。

据悉,自家庭教育指导服务“向阳花”行动在全省启动后,湖南省家庭教育研究会、今日女报/凤网积极组织专家研发“1+N”堂标准化课程。其中,N为品德教育、亲子关系、家庭环境建设等家庭教育指导课,陆续通过直播的形式面向全省家庭教育指导讲师进行培训,旨在全面提升全省1万场家庭教育指导课的质量与水平。目前直播课堂已开展主题直播3场,累计观看数超50万人次,互动、点赞量超10万人次。

1 孩子的画会说话

当下很多家庭最难解决的矛盾就是亲子关系,因为生活琐事、学习等,孩子的各种行为父母无法接纳,导致亲子关系破裂。但有调查发现,绘画能很好地解决这个问题。绘画心理学,是根据心理投射原理,来解码绘画者内心世界的一种方法。

作为一名从事绘画心理学研究十余年的学者,严虎告诉记者,孩子笔下的绘画,看起来稚嫩、简单,但从一些元素出现的频率和排列方式,能看出孩子的心理问题和家庭问题。“这是一个10岁女孩画的《我的家》,孩子说,背靠大山的小房子就是自己的家。想象一下,如果你是这个女孩,住在这样一座房子里,你会有怎样的感受?”通常来说,如果向孩子询问对家的感受、对父母想说的话,孩子可能很难直接用语言完整地表达,但通过绘画可以知道他们内心的答案。



而绘画这一“工具”,在家庭教育工作中可以得到更好的应用。“首先,我们可以通过绘画了解孩子的个性、心理状况、发育水平。其次,绘画可以为儿童和青少年提供释放和表达的出口。最后,它可以作为家长和指导者们打破孩子‘心防’的工具,作为一种无声的语言,方便和孩子建立更好的关系。”

严虎告诉记者,遇到有着不同问题的孩子和家庭,自己会设置不同的绘画主题。比方说孩子自卑,就先让他们画“树”,投射出他们内心的状态和想法,告诉家长多用积极正向的心态来欣赏孩子。“梦想、家庭、生活,孩子们的画作就是一张‘心理B超’,只要足够用心,就能发现蛛丝马迹。”

2 家长要了解绘画心理学

严虎曾接触过一个9岁的女孩小丽(化名),她在家天天玩手机,不写作业,经常和家长拌嘴,而严虎最初和小丽语言沟通时也遇到了障碍。这时,他让小丽画了一张“家庭动态图”,一下就发现了症结所在:爸爸和妈妈都在玩手机,而她自己一个人在看书。

“后来,孩子就说了一句话:‘爸爸每天回家只玩手机,妈妈就生气,我一个人看书,怎么看得进?’”严虎当即和小丽父母说明了情况,告诉他们应该言传身教,好好给

孩子做榜样。

“每一个家长都应该了解一点绘画心理学。”严虎说,家长通过画,可以有意识地识别孩子的状态和情绪,也可以通过绘画和孩子沟通。他建议,家长可以让孩子画一幅“全家福”,来了解孩子的内心世界,比如看画面大小,反映孩子本身自信程度;看画面完整、精细程度,反映孩子自我认知程度;看画中人物间的距离,反映人物关系亲疏远近;看画中人物先后顺序,反映人物在孩子心中重要程度等。

3 孩子画画改变的家庭关系

绘画育儿的方法也惠及了严虎自己的家庭。一次,他让女儿画了一幅全家福,但最后发现画中只有孩子和妈妈,女儿的解释是“没有地方画了”。

严虎开始思考自己是不是陪伴孩子太少,“父亲”角色的缺失,反映到了孩子的画中。于是他挤出时间,和孩子去参加夏令营,当夏令营结束再次让孩子画全家福时,女儿首先画的就是爸爸,其次画了自己和妈妈。“绘画也扩展了亲情交流的方式,一张画,就是孩子的一句心里话,看懂孩子的画,也就是看顾了这个家。”严虎说。

很多宝妈头疼孩子写作业磨蹭、赖床、厌学等,总是逼孩子,却总是适得其反。通过改变孩子的行为无法解决根本问题,行为背后的原因才是关键。严虎说,聪明妈妈可以利用绘画帮助孩子更好地管理孩子。

“有个孩子不想写作业,我建议让孩子先画幅画,一边释放、缓解压力,一边有一个心理缓冲,画完之后孩子就主动坐回书桌了。”严虎说,很多时候,孩子对抗的是父母的催和逼,越催越慢。当家长能耐心下跟孩子聊聊天、画幅画,玩一会,磨蹭的问题就能一迎而解。

家庭教育指导手记⑥

家庭教育是增加幸福,而不是减少痛苦

文/余文超(株洲市荷塘区家庭教育指导者、“小圆桌公益课堂”创办人)

“你作为一个高中老师,为什么不让我家孩子加入小圆桌啊?”眼前这位高中家长疑惑地问道。

“因为我是中学老师,所以,我可以帮你们分析问题,你们有需要,我也可以帮你们设计合适你家的解决方案,甚至这些帮助,我可以不收费。但也正是因为我是高中老师,我太了解高中阶段孩子和家长的痛点,所以,我才做了这个只针对小学阶段家庭进行家庭教育补全的‘小圆桌’。”我很真诚地回答道。“小圆桌公益课堂”是向我自己所住小区的公益课堂,免费向小区儿童开放,开展绘画课、舞蹈课、有效阅读课、趣味游戏等活动。

类似这样的对话,如今已经成为“拒绝”高中生家庭加入小圆桌的“城门”了。

因为,这么多年以来,在我参与了3000多组家庭的教育内容后,我坚持认

为家庭教育的工作重点不应该是仅仅减少苦难,更应该侧重预防,考虑如何为家庭增加幸福感——在问题产生的根源上做预防,而不是等问题出现,甚至痛苦发生了,才去设法解决。

不久之前,媒体找到我做了一次采访,记者问:“您的长辈在您小时候是怎样对您进行教育的呢?他们的教育给您带来了什么成就呢?”我愣了一下,因为在我印象中,我爸妈对我没有过正规的教育。可能也是因为如此,我一直不太喜欢用“家庭教育”这个词,我认为“家庭支持”会更贴切我的理念。

于是,我这样回答:“我不认为我家长辈有想过要怎么教育我,但我爸妈给我留下的记忆,很多都是舒适的,留在我脑海里的是一幕幕幸福画面。”

“比如,我特别清晰地记得,一个周日,我爸妈带我去公园,那一天我们没有骑车,

所以,我们一家三口步行,我妈在我右边牵着我,我爸在我左边牵着我,他俩特别有默契地喊一,二,三,然后,一起用力,把我荡得好高!我现在还记得那个飞起来又充满安全感的感觉,然后,他俩又一起再把我接住,特别刺激好玩!再比如一个画面,应该是我6岁时,一个冬天的晚上,好冷,于是我就偷摸到爸妈床边,厚着脸皮钻进了爸妈的被子,不声不响地挤在他们俩中间,当我还在内心祈祷他们不要把我赶走的时候,我就感觉到两边各伸来了只温暖的手臂,带着被子把我包裹,那天晚上我们一家子就这样抱着睡觉。”

“还有好多这样的画面,比如,我和我爸从公共澡堂洗完澡,头顶银河星空走在回家路上,他骑单车,我搂着他的腰,拽着他的衣襟坐在他身后,认真听着他教我认识天上的星星……这些在当时看

起来,好像毫无教育意义的生活情节,却在我未来几十年的生活中给了我巨大的勇气——每当我碰到苦难时,这些家庭生活中的不起眼的画面就像漫天繁星陪伴着我,像一盏盏航海灯指引着我,像一堆篝火温暖着我,像一个柔软的沙发包裹着我……当时我的家长根本没想教育给我任何东西,也没有想教育我成为一个什么样的人,更没有教育我去理解什么大道理,他们就是想带着我开心地过日子,可是你知道吗?就是这种充满了生活气息的日子,像一种巨大的精神魔法,支撑和治愈着我一辈子。”

所以,家庭教育到底是什么呢?让孩子明白什么是好,什么是坏,什么是美,什么是丑,进而再告诉孩子,我们要对未来怀抱希望,脚踏实地追求美好生活。

至此,就已然成为家庭教育的全部模样。