



## 儿童究竟需要什么样的陪伴

孙云晓

儿童需要父母的陪伴,是一个确凿无疑的成长需要和养育原则。有父母的良好陪伴,才可能建立亲子依恋关系,孩子才会有安全感和幸福感。但不是所有的陪伴都能够建立密切的亲子关系,更不是所有的陪伴都能够促进孩子的健康发展。我们应当仔细审视,孩子究竟需要什么样的陪伴。

有太多的数据可以证明,许多父母陪伴孩子时处处包办代替,不让孩子学做家务劳动,甚至连孩子自己能做的事情也包办代替。许多父母陪伴孩子的主要任务是陪孩子做作业和上课外班,中国青少年研究中心的中美日韩高中国比较研究发现,中国父母与孩子谈论最多的内容是学习,与孩子发生冲突最多的原因也是学习。湖南所谓的“神兽”曾在中科院硕博连读却被迫退学,重要原因就是其母亲的过度陪伴导致他生活能力太差。

2020年是深受疫情影响的一年,家人相聚的时光前所未有,可以说是陪伴的绝对黄金时期。可实际上许多父母却感到难以忍受,呼唤“神兽”回笼成为网络热词,而孩子对父母也有诸多不满意。北京市某小学的最近调查显示,高达62%的家长表示,居家期间和孩子相处的感受是负面的。从某种程度上反映出父母的

陪伴存在太多问题,值得反思和改进。

孩子究竟需要什么样的陪伴呢?2018年,北师大对全国18万中小学生的调查显示,无论是四年级还是八年级学生,他们人生中最重要事情均为有温暖的家,选择比例分别为39.3%和49.4%,远高于其他价值追求的选项。其中八年级的比例比四年级高10.1个百分点,可见家庭在渴望独立的青春期孩子心中地位反而更重要。

由此可见,父母陪伴的真正含义,就是给孩子一个温暖的家,这也是家庭教育的根本追求。温暖的家有两个最根本的标准:一是家庭的本质是家庭关系,要以夫妻关系为核心建立亲密和谐的家庭关系;二是家庭教育主要是生活教育,要让家庭生活丰富多彩,满足每一个家庭成员的需求,并且做到儿童优先。

如今的父母陪伴之所以不理想,根本原因在于忽视了家庭关系和家庭生活教育,从而使陪伴失去了最根本的基础。许多家庭出现了课堂化和知识化倾向,父母变成了老师的助教,家庭关系冷漠,家庭生活单调,离温暖的家越来越远。全国妇联的家庭教育调查发现,40%以上的父母感叹,不会辅导孩子的学习,而更高比例的中小学生认为父母把学习成绩视为

评价自己的第一标准。在家庭关系和家庭生活教育异化的状态下,亲子冲突愈演愈烈,悲剧不断发生。

毫无疑问,关心孩子的学习与智力发展是父母应尽的责任,却不是家庭生活教育唯一的重要内容,更不应该将学习成绩视为评价孩子的第一标准。孩子的全面成长既需要知识教育也需要生活教育,知识教育主要由学校负责,家庭应当承担起生活教育的责任,家校之间需要相互配合与支持。

真心陪伴孩子就要营造一个温暖的家,要努力建设积极健康的家庭关系,尤其要以亲密的夫妻关系带动良好的亲子关系。

儿童是研究大人的专家,对父母的关系最敏感。父母关系越好,孩子越有安全感;父母关系越差,孩子越有危机感。孩子是看着父母的背影长大的,不断改善夫妻关系,实际上是在为孩子做榜样。即使是矛盾深重甚至要离婚的父母,也要尽量减轻对孩子的伤害,获奥斯卡大奖的影片《克莱默夫妇》就是一个范例。

在亲子关系中,特别需要提出的是尊重儿童的权利,即尊重儿童的生存权、发展权、受保护和参与权。据全国妇联的家庭教育调查发现,仅有一成父母学习过

关于儿童权利的法律。尊重儿童权利,就要关心孩子身心健康的需要,儿童需要充足的睡眠,需要发展真正的兴趣,需要参与家庭建设,需要人格被尊重。绝不能把孩子变为学习机器,根本的育人方向和价值标准应该是培养一个健康和谐的人。

真心陪伴孩子就要让孩子体验到丰富多彩的家庭生活,不断提高他的生活能力。正如著名教育家陶行知所说,生活即教育,好的生活就是好的教育,坏的生活就是坏的教育。父母陪伴孩子的最佳状态,就是与孩子一起创造美好的生活。

家庭生活教育包括亲情交流、家务劳动、文化学习、休闲娱乐、体育锻炼、社会交往、亲近自然等,其中的每一项都有极为丰富的内容。多年来,广大父母已经有了许多富有新意的实践探索,例如家庆、百日早餐,好的生活就是好的教育,坏的生活就是坏的教育。父母陪伴孩子的最佳状态,就是与孩子一起创造美好的生活。

(作者系中国青少年研究中心首席家庭教育专家、首都师范大学特聘教授。本文改编自作者在中国教育学会家庭教育专委会2020学术年会上的演讲)



## 如何陪伴孩子与「网」共舞

孙宏艳

老虎都有打盹的时候,我妈就没有打盹的时候,我一坐在电脑前面,我爸妈就高度紧张,总觉得我在偷玩游戏,我妈经常一边自己玩手机一边骂我玩手机。这些孩子的心里话,生动反映了网络时代给亲子关系带来的困惑。

生命需要陪伴,亲情陪伴让孩子在爱与温暖、信任与支持中成长,在陪伴中学会互助、分担、共情、宽容、独立。然而,新冠疫情仿佛给生活、学习、工作突然按下了暂停键,有句话说:如果给机器按下暂停键,它就停止了工作。如果给一个人按下暂停键,他就重新开始了。对家庭教育而言,居家学习意味着重新开始。教学方式、家庭教育内容、亲子关系矛盾、健康教育内容、网络保护难题等,都是新的考验。

### 家长不知道如何陪伴孩子

2020年5月,共青团中央权益部和互联网信息中心联合发布的《2019年中国青少年互联网使用情况研究报告》显示,2019年我国未成年网民规模为1.75亿,未成年人互联网普及率达到了93.1%。可见,未成年人互联网使用已相当普及。正因为如此,家长对孩子的生活和学习充满了担忧,怕孩子在网时间太长影响学习和视力、形成网络社交依赖,遭遇网络欺凌或色情暴力,怕孩子不当模仿、给游戏充值、给主播打赏,尤其怕孩子使用网络形成依赖甚至成瘾,亲子陪伴也因此产生了很多矛盾。

中国青少年研究中心2020年11月完成的关于中小学生学习网络使用的研究报告,通过对一万余名小学四年级到高二学生的研究发现,网络依赖者和正常使用者相比,有下面4个主要方面的特征:

网络行为方面,9岁以前触网、每周上网超过两次、每次上网超过1小时,以及经常在网吧、朋友家或公共场所上网的比例,网络依赖者远高于正常使用者。

日常生活方面,住校、家附近免费娱乐场所少、学习负担重、课余时间独自一人、没时间做感兴趣的事、对学习和生活不满意、心里话没有人说的比例,网络依赖者均远高于正常使用者。

心理状况方面,经常感到被瞧不起、经常感到孤独、经常感到不受欢迎、对未来更迷茫、经常感到缺乏表现机会、与父母老师或同学的关系不好、经常感到心理压力大的比例,网络依赖者均远高于正常使用者。

家庭教育方面,经常感到不被大人尊重、在家里缺乏自由、家长经常唠叨、家长对孩子上网的行为了解少、家长上网更多、家人经常各自上网不交流的比例,网络依赖者均远高于正常使用者。

由此可见,家长因为孩子上网和孩子产生矛盾实在有些没道理。

### 网络使用不当与家长不当陪伴密切相关

家长不知道该怎样陪伴孩子,而神兽们也不想让家长陪伴,孩子使用网络的不当行为往往和家长的不良陪伴有密切关系。

如果孩子年幼时家长多些陪伴,或者少用电子产品做保姆,孩子就不会触网早;如果家长给孩子安排好课后休闲生活,孩子就不会因为家附近休闲场所少而在网上娱乐过多;如果孩子课余时间多些亲情或友情陪伴,他就不会因为经常独自一人而上网打发时间;如果家长经常与孩子沟通,也许孩子就不会因为心里话没有人说而到网上和网友聊得火热;如果家长少些唠叨多给些尊重,孩子就不会到网上去寻找慰藉。可见,网络时代的亲子关系,需要家长换个思维,给孩子需要的陪伴。

家长要关注孩子的心理需求。孩子希望被大人重视、看得起,需要家长鼓励和赞扬,但我们对比中日韩三国学生的对比调查发现,中国家长对孩子表扬最少,尤其是妈妈经常表扬孩子的比例,比美国、日本、韩国妈妈低了十几个百分点;孩子希望得到父母的理解,希望心里话有人倾听,但中国父母与日、韩、美三国家长相比,理解孩子的比例低了6-13个百分点,听孩子诉说烦恼的比例低了5-20个百分点。因此,家长要多了解孩子的心理需求,满足他们的正当心理需求,才能让孩子感受到亲情陪伴和亲子时光的价值。

### 陪伴才是最好的管理

好的亲子陪伴一定是亲子良好沟通的陪伴,家长要提高亲子交流的能力。调查发现,中国妈妈经常和孩子聊天的最少,因此中国孩子和妈妈倾诉烦恼的比例也最低。而且,中国父母专注和孩子聊天的比例,在四个国家中也是最低的。可见中国家长与孩子沟通的内容与方式并不符合孩子的期待,所以他们才会感到不被父母了解和理解。

如果家长与孩子亲子交流少、质量不高,孩子自然喜欢向网友倾诉。因此,家长要和孩子一起进行亲子活动,在共同的游戏、阅读、运动、做家务的过程中增进交流。少说多倾听,听听孩子的想法,提升亲子陪伴的质量。

有些家长善于事前唠叨,缺少事中的帮助和指导,更缺少事后的鼓励和赞扬。其实,孩子需要的是具体的帮助。

例如,对孩子的零花钱,家长善于唠叨,别乱花钱,不要大手大脚等,但是对孩子的消费过程却不管不问,更没有教孩子货比三家、记录零花钱使用等方法,也很少帮助孩子分析一个月零花钱花销是否合理。

调查发现,被问及是否我想要的东西都会给买,即使价格贵,如果周围同学有,家长也会给买时,中国家长的比例高出韩国家长16个百分点,高出日本家长26.6个百分点,高出美国家长23.1个百分点。因此,建议家长在陪伴孩子的过程中多给予具体的帮助,提出的要求要考虑孩子能否做到,帮孩子找到去做的具体路径和方法。

值得注意的是,家长愿意陪读、陪学、陪练、陪写,但是不愿意陪玩,认为没有意义,同时也不会陪玩。很多家长把家庭教育理解为管理和监督,而和孩子一起乐呵、玩耍、开心,会有罪恶感。研究发现,给孩子推荐过网络游戏的家长尚不足1%,上网查资料却被家长误解为玩游戏的比例却接近六成。要陪孩子与网共舞,就需要改变观念,多陪孩子娱乐,在共同娱乐中形成和谐的实际关系。陪伴才是最好的管理。

(作者系中国青少年研究中心少年儿童研究所所长)

# 父母应善于发现并发挥孩子的优势

吴重涵



朱婷婷 摄



热点聚焦

父母的教育职责如果浓缩为一条,就是在孩子成长过程中发现并发挥孩子的智力与情绪特征的组合优势,至少不阻碍这种优势的发挥。

美国著名儿童发展心理学家劳拉·贝克认为,父母要顺应孩子的基因倾向,使基因倾向在所希望的方向上不断变化,这虽然不是父母家庭教育的唯一和排他的任务,却是十分重要和对孩子发展影响深远的父母职责。

## 在有质量的陪伴中观察孩子的发展优势

孩子的发展优势首先是在长期陪伴中得到观察和发现的,父母要尽可能多地、有质量地陪伴孩子。全世界的实证研究一致表明,有质量的陪伴首先要保证陪伴的强度(陪伴时间)。尽可能多,不是改变父母的基本生活和工作安排,而是在家庭生活中有陪伴的意识,尽可能与孩子多相处。

陪伴的质量有6个相关的方面:亲子依恋关系、养育强度、养育方式、发挥陪伴的四大作用、开放式家庭叙事交谈(含亲子共读)、最近发展区与搭建脚手架。

在陪伴中建立亲子依恋关系。健康的亲子依恋关系不仅不会养成孩子依赖的习惯,损害孩子的独立性,反而可以让孩子在获得充分安全感的环境中,充分激活思维,发挥创造性,也更加理解他人的感受和情绪,与他人合作相处,培养善良的性格。亲子依恋是陪伴的根本基础。

选择养育强度。也就是确定打算将多少工作以外的时间和精力花在孩子身上。目前,中产和白领阶层家庭普遍选择强化型教养方式,即在家庭生活中优先考虑孩子的需求,父母承诺做出一定程度的自我牺牲,比如把两人世界的安排让渡给全体家庭。强化型养育不仅需要尽可能多的陪伴,而且要尽可能多地增加积极陪伴,父母与孩子有过过程的实质交流。

选择养育方式。家庭养育的本质是生活教育,养育方式是由养育期望和养育责任组合而成的。为孩子设定合理的较高期望,并温暖而坚定地履行自己的责任,叫权威型养育;对孩子设定高期望、高要求,但不愿意承担责任,强迫孩子遵从则叫专制型养育;放任孩子自然发展,不向孩子提教育期望,但尽量满足孩子提出的几乎所有要求,叫放任自流型养育或者溺爱型养育;对孩子既没有任何成长期望又完全不管、不负责,为漠不关心型或忽视型虐待。

发挥陪伴的四大作用。父母是家庭的文化传播者、看门人、缓冲器和儿童成长的代理人。有陪伴作为基础,家长才能引入自己认可的文化、知识、态度和价值观给孩子,阻止某些文化影响孩子,为孩子提供身心的安全感,顺应孩子的个性,把握发展的方向性。

开放式家庭叙事交谈。家庭成员讲述和倾听各自的日常经历故事,分享读书的内容和体会,进行广泛、深入、坦率的讨论,是一种综合性效果很强的家庭教育。共进晚餐、接送孩子上下学、亲子共读等,都是家庭叙事和思想共享时间。

最近发展区与搭建脚手架。儿童的最近发展区不是自我建立,而是社会互动(亲子互动)的产物。亲子互动就是建立最近发展区,为孩子的成长搭建脚手架。

研究表明,有质量的家庭陪伴,可预测儿童积极的心态、自信与自尊、完成任务的独立性、合作和抵制破坏性行为、社会交往和道德成熟度、学业成就等一系列积极的变化。有质量的家庭陪伴,就是情感上建立亲子依恋关系,选择强化型养育和权威型养育,发挥陪伴的作用,注重家庭叙事的常态化,为孩子建立最近发展区、搭建脚手架。

## 以优势视角看待孩子的问题和发展潜力

可惜现实中很多父母总是盯着孩子的不足和缺点不放,孩子总是坐不住,好像有多动症,孩子老和我作对,总是气死我了,甚至把孩子看作是没有希望的失败者,造成孩子严重缺乏自信、自尊。这种缺陷视角的养育观,认为孩子之所以出现这样那样的问题,是因为他具有性格或智力上的缺陷。而这些所谓的缺陷,如果不组合成优势,就可能真正成为劣势。

相对应的优势视角养育观,则相信儿童拥有内在的能力去适应、学习、成长、改变,能够使用内在和外在资源去回应学习和生活的挑战,养育过程中的注意力始终放在观察和发现孩子身上的潜在优势。

聚焦孩子的发展优势和潜力是家庭养育的根本任务之一,关注儿童的内在力量,唤醒优势资源,把孩子性格或智力上的缺陷看作其独特发展优势的组成部分。否则,家庭陪伴和家庭外成长经历的选择,就失去了根本方向。

发掘儿童的发展优势,要在智力和情绪组合上下功夫,并以优势为龙头带动孩子的全面发展。比如有四个年级男生钢琴弹得非常棒,但不合群,遇到难题就情绪激动,发脾气,班主任深感头疼。校长说,我们假设这个孩子长大后成为艺术家,该怎么看待他?于是大家不再过分揪着问题不放,而是欣赏他的艺术气质,顺势引

导。后来,随着孩子钢琴演奏水平实现了瓶颈突破,各方面的情绪和学习都逐步稳定下来。他现在已考入世界顶级音乐学院,性格也有了很大改善。

这个例子说明,必须从儿童的智力与情绪特征的整体性视角来应对孩子身上出现的种种问题,不能简单开方治疗。一个人的智力特长与情绪特征具有双向关系(音乐与情绪、自闭与空间图形天赋都有密切关联性),优点和缺点如同一枚硬币的两面,而情绪缺陷往往会随着成长(尤其是随着优势潜能的发挥)自动改善甚至消失。父母和老师责任就是发现和发展这种智力和情绪特征的组合优势,不阻碍孩子的发展。

## 选择家庭外经历和应对养育压力事件要顺势而为

家庭陪伴固然重要,但远不是家庭教育的全部。规划和选择孩子家庭外的经历,应对养育压力事件,越来越成为父母面临的重大挑战,成为家庭教育成功与否的关键环节。

挑选幼儿园和学校、早教班、兴趣特长班和补习班,与学校和老师建立互动关系,选择研学旅行,挑选小区人文环境,帮助孩子选择同伴,选择父母本身的亲属圈和社交圈,为孩子自己选择的社会活动和项目提供智力、精神和经济的支持,这些都需要父母花费大量时间精力收集、分析相关信息,从上网搜索、查看书籍、专家咨询、同伴交流到实地考察无所不包。

当代家庭教育有三个特征:生活教育具有综合性,知识、态度、社会关系、处理问题能力与技巧等因素同时变化;家庭功能不断与家庭分离,具有有限性;家庭和학교功能的分化带来了以家

庭为圆心的多样化选择,家庭对儿童教育的代理人作用出现了历史性回调与增强的趋势。其中,功能分化的有限性特征和家代理权收回的特征,尤其凸显家庭外选择和选择的极端重要性。

如何应对养育压力事件?从ABC理论来看,养育孩子过程中难免遭遇各种问题(A)家长对这些问题进行定性和压力大小评估(B)后,确定动用何种知识渠道获取相关的知识技能(C),由此产生解决压力事件的策略(X)即ABC X。

不管是孩子的不良行为还是阶段性成长问题,问题本身并不会直接导致对孩子家庭教育知识的需求,如何定性并在定性后产生了教育压力,才是造成家庭教育知识需求的关键。例如有的孩子书架和书桌上放置凌乱,父亲不以为然,母亲觉得是个大问题。母亲会从以往经验、网络媒体、

各类家庭教育书籍、与同事和家交流、与老师联系与互动、听专家讲课、找专家咨询等渠道中,获得很多彼此矛盾的片段信息。如何筛选,就要根据对孩子的智力和情绪组合优势的认识来决定。

书桌整齐规范,对情绪特征规律性的孩子自然是好习惯。但如果孩子具有善于完成复杂认知任务和喜欢打破常规的个性特征,看似无序的放置背后可能有内在逻辑性,很可能是创造性人才的外在表征。对这个孩子来说,强迫他过于规整反而会影响到他的思维状态,就不需要刻意养成规范的习惯。

(作者系江西师范大学教授,内容出自中央级公益科研院所基本科研业务费专项资助重大项目《基于抗疫情背景下中小学家校共育改革研究》[项目编号:GYA2020001])