

热点聚焦

从无奈地谈论问题到积极地学习技能——

智慧就在转身一瞬间

本报记者 黄文

肖瑜是石家庄振头小学六年级的一位班主任,有着26年教龄的她,从当老师第一天起就梦想着一个能尽自己的本分又很快乐老师。她尝试使用各种教育理念和教学方法,但与学生不良行为的对抗渐渐占据了她的生活,明知方法有不健全的地方却找不到原因,一种无力感挥之不去。直到2014年春接触到儿童技能教养法,我开始了一场温暖的修行!

一次在北京举行的芬兰儿童技能教养法大型论坛上,肖瑜感慨地说。

儿童技能教养法是芬兰家喻户晓的心理治疗师和培训师、焦点解决大师本·富尔曼和他同事创建的。儿童技能教养法的魅力就在于它基于这样一个认知:孩子通常没有什么问题,只是有尚未掌握的技能。

欲解决问题,先不谈问题

在论坛上,富尔曼告诉大家,在孩子们的成长发展过程中总会有各种各样的行为问题或情绪困扰,如大喊大叫、咬指甲、攻击别人、怕说话、沉迷于电脑游戏等,常常令家长和老师很困惑。问题严重时去寻求咨询师、医生及心理医生的帮助。医生在讨论孩子有什么问题,心理学家和家庭问题专家常说,孩子的问题通常是环境造成的,如家境、父母养育的方法,大家都会把孩子的问题归咎到家长的头上。因为有这样的认识,每当孩子出现问题,家长就相互埋怨指责,难免出现责备风暴。这种现象也会出现在学校里,被老师请到学校的父母首先想,是不是老师对孩子不公,其他孩子对自己孩子不好。

大家都在谈论父母或孩子做错了什么,而几乎没有人在寻找解决方案上花时间。孩子一有问题,父母就

习惯性地寻求专家的帮助。专家会给孩子做检查,然后推荐一些治疗方法。谈论孩子的问题,常常使家长感到尴尬,他们通常要关上门躲在屋里才能跟老师或专家谈论这些问题。老师指责妈妈没把孩子管好,妈妈回家指责爸爸都是你的错,爸爸指责孩子你怎么这么不争气,大家陷入指责的怪圈。

孩子们一般不喜欢大人公开谈论他们的问题。对他们来说,有问题就表示有什么地方不对了,这让他们感到羞耻。

如果孩子遇到问题,每个人都觉得没有什么办法了,很快孩子自己也觉得没什么办法,别人也帮不了他。换句话说,这种孩子的问题很难克服,悲观认识会影响到孩子,他会想:我就这样了,没什么办法了。

可是,如果跟孩子谈论需要学

习的技能就不一样了,学习技能没什么可羞耻的。孩子们知道,每个人都需要学习技能,而且学习技能并不意味着他有什么不对的地方。学习技能可以是一件让孩子引以为骄傲的事。对孩子这样,对家长亦然。家长也愿意谈论孩子要学习的技能,而不是孩子需要克服的问题。

儿童技能教养法的基本理念就是解决现存问题最好的方法,是让孩子学会某种能帮助自己克服这个问题的技能。孩子有问题通常是因为尚不具备某种技能,而一旦掌握了这个技能,问题也就消失了。

人们有了正确的行为方式,自然就摒弃了不好的方式。富尔曼说:跟孩子或者家长谈论要学习的技能而不是要克服的问题,能够让大人用更为建设性和更容易合作的方式来解决孩子的问题。谈论要学习的技能比谈论要克服的问题容易得多。

学习新技能,解决老问题

家长们一定注意到,当你对孩子说:不要吵吵了!不要玩儿饭!不要打同学!通常都不太奏效,有时孩子反而干得更来劲儿。于是,用上打、骂、没收玩具等惩罚手段,带来的却是孩子的抵触、愤怒和不想改变。对某些问题,家长甚至找到医生借助药物治疗却收效甚微。

在富尔曼看来,每一个问题背后都有一个需要学习的技能,掌握了这个技能,问题就会消失。如果能够直接告诉孩子你希望他们做什么,而不是不做什么,那么孩子更容易服从。他没有被指责的感觉,也就没有抵抗的需要。

儿童技能教养法一共有十五个步骤,首先是把问题转化为要学习的技能,即技能认定。父母或老师跟孩子一起看看,克服某个问题需要学习一个什么技能。如果能够预见,孩子一旦掌握了某个技能

问题就会消失的话,这个技能就算找对了。但是,透过问题找到需要学习的技能并不一定是简单的事。对大人来说,技能认定本身也是一项技能。

在寻找可以帮助孩子克服问题的技能时,有这样一原则:技能是要学会做什么(正确的),而不是停止做什么(错误的)。谈论问题会让人有羞耻感,所以没有人愿意公开谈论。学习技能就不一样了,这是一件可以引以为自豪的事,因为每个人都需要学习技能,包括大人。

如果孩子夜里尿床,他要学习的技能不是停止尿床,而是夜间起床去上厕所,或者学会憋尿到早上再解手;如果孩子穿衣服磨磨蹭蹭,他要学习的技能不是停止磨磨蹭蹭,而是迅速地穿衣服;如果孩子边吃边玩,他要学习的技能不是停止玩食物,而是规规矩矩吃饭

上面列举的是比较简单的问题,比较

容易找到要学习的技能。像注意力不集中、自我意识差、缺乏自尊等就是比较复杂的问题。如果只把一个复杂或巨大的问题转变为一个要学习的技能很困难,大人需要先把大问题分解成一些小问题,再把这些小问题逐个转化为要学习的技能,再一个一个地去学习。

拿注意力不集中来说,实际上它是诸多具体而细小问题的统称,如果把这些小问题转变为相应的要学习的技能,就能拉出一条清单:

- 能够在某一个地方呆上一阵儿;
- 能够听别人讲话而不插嘴;
- 能够在队列里等待直到轮到自已;
- 能够在课堂上发言时先举手;

富尔曼想要强调的是,技能不是让人不做错事,而是要把事情做对。富尔曼发现,如果能够直接告诉孩子你希望他们做什么,而不是不做什么,他没有被指责的感觉,就更容易服从,也没有抵抗的必要。当孩子看到大人考虑的是他们需要发展的技能时,更愿意信任大人,会觉得大人是站在他们的立场为他们着想。从不做什么转换到做什么,它着眼于怎样才能做得更好,而不是纠缠于为什么。



众议

这是对儿童的一种尊重

这种方法的核心理念是建立在对儿童信任的基础上,是对儿童生命的一种尊重。这对我国的学校教育和家庭教育都具有重要的借鉴意义。

我们常常想尽各种办法消灭儿童存在的问题,让他们的发展成长步入我们预定的轨道,但结果常常是旧的问题没有解决新的问题又接踵而至。因此,教育往往陷入一个愈想解决反而愈不能解决的恶性循环的怪圈。如果我们换一个角度,像儿童技能教养法所倡导的那样,学着寻找一种好的技能去解决这些问题,顺势而为,教育不就柳暗花明又一村了吗?

(山东省济宁邹城市中心店镇老营小学 张学炬)

知错还得会改错

当孩子在生活和学习中出现这样那样的问题行为时,不能一味地批评和指责,而应该帮助孩子寻求解决问题的方法,掌握纠正错误行为的技能。

一旦孩子掌握了这些技能,就能避免错误行为的反弹,形成防火墙。教师和家长就要善于帮助和指导孩子形成相关技能,这些技能将会让孩子终身受益。

有的学生为何屡教不改,不是因为孩子不想改,而是没有改正错误、脱离困境的技能。不施教一些改正错误的技能,孩子往往知错而改不了。

(江苏省泰兴市特殊教育学校 常建文)

转化问题生的新途径

有的学生会出现各种各样的问题,成为名副其实的问题生。如何转化他们,大都是头疼头、脚痛医脚的做法。儿童技能教养法成功破解这一难题,提出解决学生出现的问题时先不谈问题,而是先学习一种技能,掌握这种技能,问题就会消失。

这是一种解决问题生的新方法。学生出现不同的问题,要学习不同的技能,做到对症下药。这里所说的技能不是让人不做错事,而是把事情做对,这一理念对学生是一种精神引领和教育,发挥正能量,开辟了转化问题生的新途径。

(天津市蓟县下营中学 张国东)

成人需有“容错”的理念

如果认为孩子存在着某个问题,教师和家长就轻易地把问题标签贴在孩子的身上,孩子就无法向好的方向发展。

儿童技能教养法启发我们,教师和家长应该让孩子明白,所有的问题都是可以通过技能的学习得到解决的,因此,每个人都必须不断地学习各种技能,不断地在学习中成长。

在儿童技能教养法的实行过程中,教师和家长务必要有容错的理念,即允许孩子在学习技能的时候,出现问题现象的反复,在表扬他们已经取得进步的同时,鼓励他们继续加强学习,并将技能彻底固化为自觉的行为。

(浙江商业职业技术学院 朱小峰)

换位思考创新方式

按照我的理解,儿童技能教养法本质上讲就是对孩子出现的一些问题,不是责怪孩子,不是家长推卸责任,不是家校互相指责,而是从孩子年龄特点和心理学等角度去发现问题的实质是什么,产生的原因是什么,然后找出孩子能够接受的策略,引导孩子,找到解决问题的办法,帮助孩子健康成长。

儿童技能教养法使我们换位思考。站在孩子的角度,从孩子的思想和行为方式去思考。再有是创新方式。创出儿童喜闻乐见的方式,让孩子无痕接受。纯理论或者成人化的方式事倍功半甚至无济于事。这是关键,也是最难的。

(浙江省温州市蛟川中学 周国梁)

链接

儿童技能教养法十五步

1. 把问题变为需要学习的技能
如果孩子有什么问题,首要的事情是帮助孩子看一看,为了克服这个问题,他要学习什么,或者他要在哪方面变得更好一点儿。孩子可能同时有很多问题,就先把这些问题列出一个清单,再一个一个地把它们转化成能够帮助孩子克服问题的技能,然后逐个学习。

2. 跟孩子达成一致
如果要学习的技能是孩子自己想出来的,技能学习就能获得最佳效果。但是,关于孩子首先应该学习什么技能,家长、老师以及其他的成年人显然也会有自己的想法。在这种情况下,所学技能必须要征得孩子的同意。

3. 探索学习技能带来的好处
挖掘学习技能的好处是获取学习动力的主要来源。跟孩子讨论,你能从技能学习中获得什么?为什么学习这个技能对你这么重要等,能够帮助孩子意识到学习技能的好处。

4. 给孩子命名
让孩子自己给技能命名能够把孩子更深深地带入到游戏之中,让孩子成为技能学习的主人。孩子也会更加喜欢这个学习,并为此感到骄傲。

5. 魔法宝贝
让孩子选择一个可以帮他学习技能的魔法宝贝,它可以是任何东西。魔法宝贝是孩子内在力量的一个象征,它可以鼓励孩子的进步、提醒技能的学习等。

6. 招募支持者
为了能够让孩子学习技能,或者改进已有的技能,孩子生活中重要他人的支持、帮助和鼓励是非常重要的。要让孩子自己决定他想招募哪些人来做他的支持者。支持者中不仅要有成年人,也要有小孩子,比如他的朋友或者兄弟姐妹。

7. 建立信心
为了让孩子愿意付出努力去学技能,需要让孩子相信他做得到。为了保持信心,要跟他们探讨一下信心从哪里来。比如,可以问:是什么让你觉得有信心。另外一个做法是让支持者告诉孩子,孩子的一些什么特质使得他们确信孩子一定能掌握这个技能。

8. 策划庆祝
在开始跟孩子做技能练习的计划之前,就要把庆祝的事提出来讨论。庆祝会是额外的激励,它能够显著地激发孩子的学习动机。而且,借由这样的活动可以让孩子学会用适当的方式向他的社交圈传达他的成就。

9. 清晰技能的定义
即使孩子自己表示要学习某种技能,他们可能并不清楚这个技能到底意味着什么。因此,一定要跟孩子探讨一下,如果掌握了这个技能他们的行为在实际生活中是如何体现的。

10. 广而告之
孩子通常不喜欢别人谈论自己的问题,但是,大多数情况下都不反对让他们的伙伴和大人知道他们正在学习新技能。这样就可以广而告之,让大家都知道孩子正在学习的技能,并可能得到更多人的关注和鼓励。

11. 练习技能
为了让孩子发展新技能,或者改善已有的技能,孩子需要不断地练习,诸如角色扮演、做游戏等来训练自己的技能。

12. 提醒
一般在开始学习新技能的时候,总会有一些做不好的地方。让孩子自己找到一个方法,告诉他的支持者,当他一时忘记了在学习的这个技能希望别人怎么来提醒他。这样可以使孩子不致陷入失望或低落的情绪中。

13. 庆祝会
借助这个仪式可以向所有关心孩子的人宣称,孩子已经掌握了这个新技能,也是让孩子向所有在他技能学习中支持过他的人道谢。并且,表达感谢本身也是帮助孩子获得社会认可的重要一部分。

14. 传授技能
强化新技能的一个有效方法就是让孩子把这个技能传授给其他孩子。对于传授技能,孩子们通常会感到非常地骄傲。除了提升孩子的自信心,传授技能本身也是很好的学习,可以强化孩子对新技能的掌握。

15. 下一个技能
孩子一旦掌握了一个技能,通常就会看到另外一个要学习的技能。成功掌握技能的积极体验能够让孩子有动力和信心去学习新的、更具挑战的技能。

(李红燕 摘编)



请扫码关注“家庭教育之声”