



请扫码关注
“家庭教育之声”

家教主张

创造美好生活 重构家庭教育

洪明

家庭是生活的场所,比起学校教育来说,家庭教育最大的特点和优势在于它与生活的天然联系。家庭教育的问题从根儿上说是家庭生活的异化,从而导致了家庭教育的异化。重构家庭教育,就是重构家庭生活,让儿童在美好生活中享受美好的教育,过上美好的生活。

家庭生活的异化,一方面体现为家庭生活远离生活真谛而变得单调:忽视了精神生活,忽视了共同生活,忽视全体生活,忽视了生活本身。有的家长过度关注物质生活,忽视精神成长;过度关注孩子的成长,忽视了与孩子共同成长。有的家长过度关注孩子,忽视了自身,更忽视老人。中国青少年研究中心调查发现,七成以上的家长认同自己孝敬老人不足,关心孩子有余。

另一方面,家庭生活的异化导致家庭教育的异化。在功利主义教育影响下,家庭教育不是为了生活的教育,不是为了培养生活力的教育,而是为了单纯获取知识、升入更好学校,进而为了获取社会竞争优势的教育。家庭教育不是基于生活、围绕家庭生活而开展的教育,而是围绕学校学习内容不断开辟各种知识学习场所、把丰富生活变成一个校外课堂的教育。

在许多家庭,其实已经没有了真正意义上的家庭教育,家庭已经沦为学校的附属,学校已经沦为升学的附属,生活已经被升学所奴役。

要重构家庭教育,生活中就要遵循以下几个原则。其一,改进家庭教育,其实就是改进家庭生活。好的教育需要好的生活,好的生活需要好的教育;反之,不好的生活会导致不好的教育,不好的教育也会导致不好的生活。因此,改进家庭教育需要从反思和改进家庭生活开始,父母要学会引领孩子一起过合理的生活。

其二,儿童教育生活具有优先性,但不具有替代性。儿童教育生活是家庭生活的重要内容,是儿童受教育权的体现。但家庭生活是多元的,是所有人的共同生活,是为了所有人的生活。儿童教育生活固然重要,但不能代替其他生活,更不能以牺牲家庭中其他人的生活为代价。夫妻一方打着为了孩子的名义,忽视另一方及老人的存在,是一种极不明智的做法,不仅破坏了家庭和谐,损害家人的利益,还会助长孩子自私,不利于孩子成长。

其三,家庭教育是多彩的教育。每一种生活都有着自身的魅力,都具有教育的意义。阅读可以增长知识、提升境界,旅行可以扩大视野、丰富阅历,交往可以密切情感、提升适应性,劳动可以锻炼意志、提高责任感,艺术可以陶冶情操、改善品位,闲暇可以闲情逸致、修养身心。家庭教育应该与家庭其他生活方式构成和谐关系,儿童的教育生活不能代替和排斥其他生活类型。

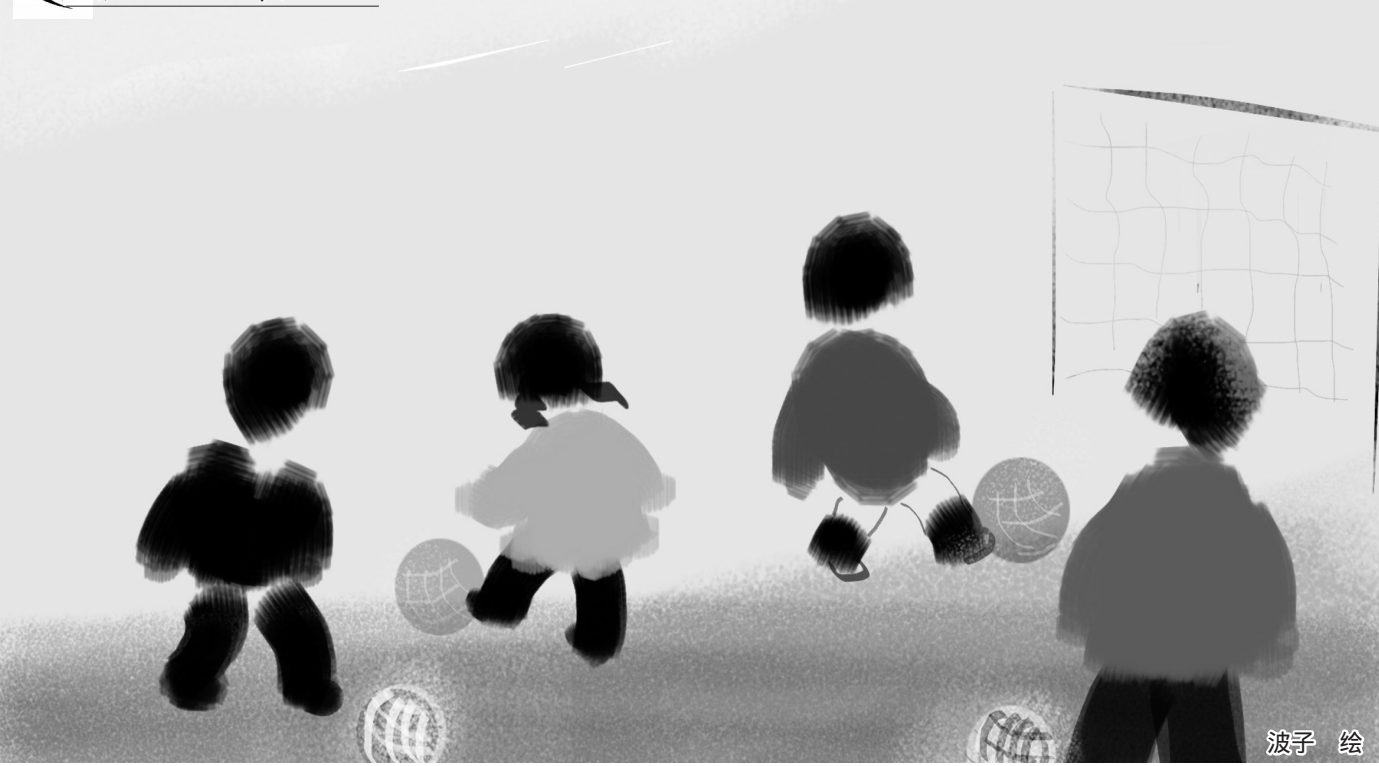
其四,家庭教育应该与学校教育形成和谐关系。家庭教育的特点是生活教育,其优势在于情感的发育、智慧的启迪、德行的养成和人格的培育,丰富的生活是家庭教育的主要途径;而学校教育则是专业的教育,其优势是知识与技能的教育、公民素质的教育,是系统化、专业化的教育。家庭教育应该保持其独立性和优势,不能沦为学校教育的附属;同时,家庭教育在最终目标上要与学校教育保持高度一致,要以家庭的直接知识丰富学校的间接知识,家庭生活需要检验学校教育效果。

其五,家庭教育是培养生活主人的教育。接受教育说到底还是为了美好生活,家庭教育是生活的教育,其目的在于培养能够创造理想生活的主人,其要义是通过生活会更好地生活。儿童早期生活能力低下,许多生活体验是被替代的。但是,随着儿童主体意识的增长,家长需要不断地放手,从替代成长变成自我成长,最终变成具有明确生活目标、具备生活能力的生活主人。

家庭教育是家长引导孩子怀着对美好生活的向往,反思家庭已有生活,遵循生活逻辑,设计理想生活,并在生活中把握教育契机,不断提升生活能力的过程。

(作者系中国青少年研究中心研究员)

聚焦幼小衔接之三



波子 绘

轻忽运动是舍本逐末

赵石屏

6-17岁儿童青少年,每日累计60分钟的中高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动,以及增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。这是《中国儿童青少年身体活动指南》对充分的身体活动的基本要求,多数一年级孩子却未能达到。

据我的一个调查,某直辖市小学的一年级孩子放学后能在户外玩耍、活动、锻炼一小时以上的只占35%,而且呈逐渐下降趋势;完全没有户外活动

的占30%,并呈上升趋势;其他孩子户外活动时间只有10-20分钟。也就是说,大约2/3的孩子活动量严重不足。

人的一生都应该坚持锻炼,少年儿童阶段的身体活动尤其重要。孩子上学以后活动不足,是家长最可能犯的错误。为了保证学习而限制孩子的活动是很危险的:肥胖、身高不足、体质差、睡眠不足、营养不良、懒动、专注力差,都与活动不足有关。

1 充分的身体活动能提升成绩

充分的身体活动能促进身体的正常发育。一年级的孩子神经系统、肌肉、骨骼系统、心肺功能等身体发育还远未成熟,骨骼生长必须依赖充分的户外活动,有足够的阳光和氧气才能促进钙、磷吸收;充分的身体活动能增强肌细胞内基因的作用,能加强合成肌凝蛋白、肌纤维蛋白、肌糖原。体育锻炼和游戏时尽情奔跑、跳跃和剧烈的呼吸,能使孩子的心肺功能、肌肉骨骼、神经系统得到充分发育。即使在慢跑时,大脑的获氧量也是静坐时的4倍。

每天保证有中高强度的活动,孩子才能保持大脑的灵活、协调。充分的身体活动对大脑发育和学习时有充沛的精力尤为重要,能促进神经系统发育,促进大脑兴奋与抑制的交替转换,改善神经系统的均衡和精准,提升思维的灵活性、协调性。所以说,有的家长

不重视孩子的身体活动,看起来多争取了几十分钟的学习时间,其实不但不能提高成绩,还牺牲了孩子的身心健康。

有个男孩参加了校足球队,每周有3天大运动量训练,3点半放学后要训练到6点,周末还有两个上午的集中训练。开始家长担心占时多、训练苦,身体消耗大,会影响写作业和看书。结果孩子精力非常旺盛,往常需要一个小时的作业,后来不到半小时就完成了,然后迅速洗漱、收拾书包,9点就上床睡觉了。周末不用家长安排、催促,周五晚上就很专心地把作业全部做完。之前数学老出错,参加训练后不到一学期,很少算错题,成绩大有进步,家长都有点吃惊。

孩子学业成绩欠佳的主要原因就是睡眠不足和缺乏运动。这个案例生动地佐证了《中国儿童青少年身体活动指

南》中综合26项研究数据的分析结果:增加课内外的身体活动措施,可以明显提高学习成绩,尤其是数学和阅读的技能。这一研究也澄清了不少家长“身体活动和学业成绩难以两全”的模糊认识。

一项调查结果发现,中等强度、低强度运动的次数都与学业成绩正相关,充分的身体活动对提高学习较差孩子的成绩更明显。近年来,来自国际方面的证据也越来越多地明确了身体活动对学业成绩的促进作用。

不少家长怕户外活动会耽误学习,非要孩子坐在书桌前心里才踏实;有的家长把户外活动作为奖惩手段,孩子成绩不好就取消户外活动;也有家长担心安全隐患,孩子待在家里才放心。身体活动成了可有可无的事情,孩子处于久坐状态,心肺系统得不到锻炼,脂肪堆积,发胖后更懒得动,形成恶性循环。

2 素质教育当从操场开始

有的家长限制孩子的身体活动,不准跑出汗,不要弄脏衣服,出汗恰恰是衡量活动是否充分的标准。孩子每天的活动量都应该达到出汗的程度。

现在一年级孩子最缺的是充分的身体活动,最大的潜在威胁是久坐和精神压力。很多研究都证明,充分的身体活动与孩子的心理健康高度正相关,喜欢运动、每天身体活动充分的孩子,心理问题的发生率明显低于活动不足的孩子。

一年级孩子才六七岁,神经发育不够完善,还比较脆弱,一整天听课、练习、作业,大脑消耗很大,容易身心倦怠、情绪压抑、行为被动。及时消除孩子的用脑疲劳,恢复孩子原本生气勃勃的精神状态,就成为家庭教育的一个重

要任务。

有位家长咨询求助,说女儿每次体检都是肥胖,孩子对这个词很敏感,也很自卑,在学校怕同学嘲笑她胖,离同学远远的;在家吃饭的时候,家长说句“少吃点”,她都会伤心地哭着说:“你们也嫌我胖!”专家建议家长暂停英语、绘画这类放学后又继续坐着听课的补习班,送孩子接受系统的体育锻炼。

休闲式的打羽毛球、跳台阶活动量不够充分,不能根本矫正孩子的肥胖问题。家长陪孩子参加了多种体育项目的试练习,孩子选择了拉丁舞班。坚持训练一段时间后,体重逐渐下降,体态也匀称起来,面貌焕然一新。孩子每天去

训练,不需要坚持,而是很喜欢。家长没想到充分的身体活动作用如此巨大,让女孩对自己信心满满。

体育锻炼能从根本上预防儿童肥胖。身体活动减少、不吃早餐、经常吃西式快餐,是我国儿童肥胖的主要原因,其中久坐对儿童健康的危害极大。

参加体育项目训练,还能提升孩子在同伴中的多种社会性品质,增进合作能力,学会与人协调、共赢、共处。所以家长为孩子选择课外活动时,应该首选体育项目,用充分的身体活动消除久坐和精神压力对孩子的潜在威胁。

儿童的身体素质是第一位的,家长请记住要为孩子建立起终身受益的健身好习惯。素质教育要从操场开始。

3 家庭教育要有体质锻炼计划

体质是一个人的身体素质,包括体态、心肺功能、速度、耐力、柔韧、力量、灵敏、抗病、环境适应。但多数家长不知道什么是体质,有些家长能说出孩子的身高、体重、血色素、吃饭睡眠好,能抵抗疾病等,还有家长说这是学校体育课的任务,我不知道。所以说,大多数家庭教育都缺少孩子的体质锻炼计划。

学校的教育大纲有学生体质训练的课程,但各地各校的具体条件不同。如果小学没有标准操场、缺少体育设施,家庭的体质训练就更加至关重要。这件事情不能等学校的体育设施齐备了才开始,家长自己要给孩子创造条件,让孩子从一年级起就得到系统的体质训练。

家庭制订体质训练计划的原则是身体第一,优先保证孩子的运动时间,保证孩子的身体健康发育。课外补习应该首选体育项目班,选择足球、游泳、羽毛球、舞蹈、跆拳道等能够充分活动的运动项目。

孩子每天三点半放学以后的安排,应该首选学校的体育活动班,体校的训练队,学校和家庭应保证孩子每周不少于三次的中高强度的身体训练。充分的运动与上学的静坐时间配合起来,动静之间张弛有度,好处明显,能焕发出儿童旺盛的精力,让孩子朝气蓬勃地投入每天的学习。

(作者系重庆师范大学教授、重庆市教育学会家庭教育专业委员会理事长)

优秀案例

随着教育改革的深化,上海市静安区日益感到家长拥有正确的教育理念、掌握科学的家庭教育方法,已成为进一步提高区域教育质量的重要条件。尽管大多数家长已经从仅关注成绩逐步发展为对学业、能力、身心发展等方面的关注。但仍有不少家长对孩子要求严格而忽视自身状况在其成长中的作用,更有家长迷失在海量的育儿信息、技巧之中,怎样把道理变成具体的方法,哪种方法最适合自己的孩子,是众多家长最大的苦恼。因此,无论是教育的自身发展,还是呼应家长的迫切需求,家庭教育都需要在工作格局、方式、内容上有所突破,让学校、家庭真正产生合力。

用专业优势解决现实问题

陈小文

上海市静安区家庭教育指导中心于2008年9月正式挂牌成立,由区教育局直接领导和管理,是具备独立法人资质、全额财政拨款的事业单位。中心共有5名教师,均拥有国家二级心理咨询师或上海市学校中级心理咨询师资质,其中一名教师还具有生涯规划指导师资质。这些教师来自教育一线,拥有丰富的教学经验,熟悉小学和初中教育特点和各年级家长的需求。

中心的核心工作就是家庭教育,主要包括谋划全局、设立标准、提供指导、汇聚资源、孵化创意、策划项目。因理念差异,家校之间容易出现由互不理解造成的隔阂。此时,中心的第三方身份更容易帮助双方摆脱思维定式,从更为客观的角度查找问题根源,促使家长、学校各自改善行为。另外,中心教师长期的一线执教经历、为人父母的亲身体验,与学校和家庭都容易产生共鸣,而心理学和家庭教育的专业背景,接触过大量的具体案例,使中心的工作在接地气的同时保持专业水准,对学校和家庭具有引领作用。

中心具有孵化学校家校互动项目的职责。比如以头脑风暴的形式,共同分析、发掘学校现行家庭教育工作中的优势,以项目来呈现学校的创新火花。越来越多的学校建立了家庭教育创新实践项目,陈鹤琴小学的家长教练项目已是第八个年头了,市西小学的双休日亲子俱乐部已经成为家长争相加入的热门活动。一些学校的项目则在体制机制上着力,静安小学的学校育儿坊、七一中学校园互动管理新模式的研究等,都是关乎学校全局的综合实践项目。不过,无论项目规模大小,它都指向该校家庭教育工作当下的重点和难点,与学校办学发展、文化建设紧密结合,从而具有旺盛的生命力。

家庭教育的指导看得见摸得着

当前互联网是家长最主要的获得信息的渠道。中心信息平台目前包括网站、微博、微信公众号以及静安家长慕课平台。中心注重微信的服务功能,如在微信平台提供暑期生活资源指南,在假期开始时就通过《暑期计划模块化》等文章与家长探讨如何避免假期计划的形式化、功利化。

家庭教育信息平台呈现的信息必须具有可读性、针对性、原创性、可操作,引导、启发、鼓励家长克服冲动盲从、理性思考。为保证信息发布的科学、实用、及时,平台尤其对流行观点进行反复讨论,形成科学的表达。例如,只要你努力,就会成功是家长常用的金句。这一观点指向错误,且以结果来肯定努力的真实性,一旦结果不如预期就会对孩子带来更大的伤害。因此,我们发送微信《我的期望并不高》、慕课《怎样鼓励更有效》等系列内容,让家长从关注结果转为关注过程,将所谓的成功化为成长。

静安家长慕课平台,是一个24小时在线的网络视频家长教育平台。两年间,慕课平台囊括全区所有小学,以每年8到10部的速度,策划、制作区域特色主题微课。同时,静安教育大讲堂也在慕课网络同步直播。很多家庭不仅父母在学习,祖辈也在学,最多的一个家庭达到6人,爷爷奶奶外公外婆都在学。

幼小、小升初是家长最为焦虑的时期。中心从2011年起启动了静安衔接教育工程,编写了《宝贝上学知多少》、《静安区幼小衔接家长指导手册》和《我的孩子上初中》、《静安区小初衔接家长指导手册》,为与政策形势保持同步,每年均对手册内容进行调整和更新。手册包括了衔接期孩子的身心特点、家长应关注的教育关键点和容易出现的家庭教育问题。家长知道了下一阶段自己和孩子会面临什么,焦虑也就小多了。

从点到群到面满足家长需求

中心采取讲座、咨询、课程、项目、工作坊等多种方式为家长提供家庭教育指导服务。中心建立之初,即以静安家庭教育大讲堂为基本形式提供讲座资源。亲子阅读、规则教育、孩子独立性培养等讲座都受到家长和学校的欢迎。很多家长听时很激动,但回家又陷入迷茫。家长们可以通过热线咨询、预约面询、专场咨询等三种咨询方式解决困惑。

在坚持点与面的服务同时,中心重视开发面向群的服务,帮助某一类型家长、有特定需要的家庭。如开办10年的感觉统合家庭训练营项目为器械训练和行为训练结合,由聚焦孩子发展为孩子、家长双主体,将家庭教育与学校教育紧密结合。

感统失调的孩子常常被家长认为不认真、太顽皮,小明就是这样一个孩子,他上课顽皮、回家做事拖拉。通过测试与评估、对家长和教师深度访谈后,发现小明幼年被过度保护、严重缺乏运动、注意力缺陷,同时家长对他期望极高、管教极严厉。中心指导教师一方面建议家长带孩子就诊、参加感统训练,更重要的是改变教育方式,引导、鼓励孩子从生活自理入手,逐步收获自信、形成规划习惯。通过一个学期的努力,孩子变得积极主动了,家长也从原来的抱怨转而主动发现孩子身上的亮点。

另外,我们通过开展家长工作坊,在家长的分享、交流中,引导家长自己发现问题、分析问题,舒缓自身的焦虑,寻找问题背后的成因、解决问题的方向。从2013年起,我们从家长情绪管理、亲子关系切入,在亲子关系易产生波澜的初中阶段,开设相关工作坊。在多次的分享讨论、场景模拟、自我陈述、旁观感知的过程中,提升倾听能力、感知他人和自己情绪变化的能力,反思、调整自身的教育行为。

中心今后将力争为家长提供更为优质的个性化服务,促成家庭教育指导个性化、校本化、强化项目引领机制,开发建立适合不同领域、不同对象的家庭教育特色项目,使其走向科学化、精致化和常态化。

(作者单位:上海市静安区家庭教育指导中心)

第三方助力家校同向而行