

# 在家庭中发掘儿童参与的巨大价值

霍雨佳

学习,34.5%每天都由父母辅导学习;从校外活动参与的内容来看,48.9%的中小小学生都参加了和学校考试内容密切相关的补习班,小学生参加补习班的比例为49.2%,初中生为51.7%,高中生为45.9%。可见,学习已经成为中小小学生生活的主要内容,许多儿童是在孤独而忙碌的学习中度过自己的童年。

儿童参与受时间、空间等条件的限制。调查结果表明,超过一半的中小小学生放学后几乎没有和朋友玩耍的时间,即使有机会和朋友玩耍,每次玩耍的时间都在1小时以内。另外,中小小学生花费大量时间处理家庭作业,近30%的小小学生每天花2个小时以上,15.7%的初中生要花3小时及以上,高达41.2%的高中生要花3小时以上。

除时间之外,儿童参与的空间也受到诸多限制。以社区参与为例,目前中国社区还缺乏专门针对儿童的机制和平台,多数儿童不知道有居委会这个组织,更不了解居委会的具体职能。在社区中,儿童并未被作为一个有独特需求和眼光的行动主体来看待。儿童虽然生活在社区中,实际上却是被社区边缘化的群体。

儿童参与的一些重要议题被忽略。在家庭参与方面,亲子沟通话题单一。90%以

上的父母会和儿童谈论学习问题,但31.5%的父母从来不和孩子谈论如何交友,33.6%的父母从来不和孩子谈论自己的工作,26.3%的父母从来不和孩子谈论如何花钱,38.6%的父母从来不和孩子谈论什么是爱,47.8%的父母从来不和孩子谈论生命和死亡。这些缺失的话题,恰恰对儿童的长远发展、自我保护和生命教育具有重要价值。

儿童的校外参与很不充分。就人际交往而言,14.5%的中小小学生从来没有和邻居说过话;就校外活动而言,68.3%的中小小学生没有参加过校外主题活动,65.8%没有参加过国内营地活动,87.2%没有参加过国外营地活动。

儿童的公共参与渠道受局限。虽然儿童在公共参与方面表现出兴趣和信心,但是仍有26.7%的学生从来不看电视新闻,43.2%的学生从来不看报纸新闻,28.8%的学生从来不看网络新闻。

那么,如何在家庭中发掘儿童参与的巨大价值,在日常生活中实现儿童参与?

从思想观念上,认识和尊重儿童的参与权利。家长要不断更新和构建科学的、具有时代特点的儿童观,要认识到儿童是一个有独立人格、有主动发展能力、有优先发展权益的人。儿童的健康和全面发展,不仅需要成人世界的保护和促进,同样需要儿童自己

的贡献即儿童参与。无论是表达意见的儿童参与,还是体验生活的儿童参与,都是新时代家长应该具备的认识与思想。

从知识认知上,了解不同年龄段、不同个体儿童发展的特点,遵循规律。儿童参与的落地与实践,要以儿童发展的规律为依托,超出或不及儿童能力的参与,对儿童都会是一种伤害。特别对于幼小儿童而言,儿童的表达是隐性而多样的,需要家长读懂儿童的需求,创造对儿童友好、开放的家庭及周围环境,使环境与儿童发展产生积极良好的连接和互动,为儿童提供生活与经验的更多机会、更大空间。

从方法和手段上,提供儿童可以充分参与的机会。家庭无处不课堂,要避免把家庭做为学校教育、学科学习的延伸课堂,实现家庭作为生活教育天然场所应有的价值,实施礼仪、德育、劳动教育、美育、食育、社会教育等重要内容。同时,家长要在生活中真正尊重儿童的主体性、信任并培养儿童参与的能力,家庭事务中不要忘记征求孩子的意见,听取孩子的想法;凡孩子力所能及的事,特别是自己的事让他自己做;同时,还要指导和示范给孩子如何帮助他人、关心集体、关心国家。

(作者系中国儿童中心家庭教育部部长、研究员)

读书会

## 从哪里开启女孩的成长之旅

张蔚

奥地利著名作家茨威格被称为“心灵捕手”,他的长篇小说《变形的陶醉》讲述一个女孩成长过程中不可挽回的变形,这个发生在上世纪初奥地利乡村小镇的成长故事,对今天的父母也是一场深刻的情感教育。

### 从单调生活奔向花花世界

故事主人公克里斯蒂娜的成长环境很单纯,略受教育后从事一份稳定的邮政员工作,无怨无悔地照顾卧床的母亲;小镇上一位本分的小学地理老师,用含蓄而热烈的方式,表达着对她的追求和对平凡日子的向往。然而,克里斯蒂娜隐隐察觉到生活日复一日的单调,青春在对日常支出过分的精打细算中黯然神伤,重复又低级的工作,则将本来平淡如水的生活压缩得面目可憎。

一封电报的到来,打破了寻常而平庸的生活。克里斯蒂娜的姨妈克拉拉年少时私奔离乡,于美国发迹,如今要回欧洲度假,邀请克里斯蒂娜同去。年老卧床的妈妈眼睛放光:女儿一辈子的机会来了!相较于妈妈的心情激荡,善良的克里斯蒂娜考虑的是谁来照顾病重的母亲。直到出发前,她依旧怀着焦虑和愧疚。

抵达瑞士五星级度假酒店门口的那一刻,克里斯蒂娜第一次体验到自卑与惶恐。花花世界的大门向她打开,她无法拒绝姨妈送的华服穿在她身上后别人投来的目光,无法拒绝随之而来的生活巨变:所有的上流人士开始向她打招呼,年轻优渥的男子开始邀请她参加派对,尊贵的爵爷想向她求婚,姨妈送给她丰厚的零花钱,变形的陶醉之旅,仿佛让她的年轻与美丽重新勃发。

就在欢乐的顶点,另一个姑娘因为嫉妒克里斯蒂娜,发现她对上流生活并不了解,便开始搜集证据证实她并非贵族小姐,而是姨妈家的穷亲戚。于是,恶毒的流言在度假村流传,令姨妈恐惧的是自己费尽心思成了体面人,而流言的发酵很有可能让她不光彩的私奔历史浮出水面。惊慌之中,姨妈决定停止休假,让克里斯蒂娜回家。

### 慌不择路逃离现实却走错路

激荡的圆舞曲突然按下了终止符。这次度假仿佛打开了潘多拉魔盒,释放出所有脱缰的欲望,却唯独关上了希望之门。现实的落差让克里斯蒂娜心灵失衡落入万丈深渊。面对母亲的去世,她很麻木;面对亲戚的来访,她厌烦那股穷酸气;曾在邮局里兢兢业业工作的她,换了一副和人吵架的嘴脸;小学老师的追求也让她感受到莫名的厌恶。

比怨天尤人的绝望更可怕的,是在慌不择路逃离现实的时候,攥住了一根错误的救命稻草。此时她认识了一个男青年,两人惺惺惜惜且一见如故,却很快发现彼此的感情对生活的改善于事无补,从独自绝望到双双深陷泥沼,正当两人约定一起放弃生命时,男青年发现了邮局让女孩保管的一笔数目可观的钱。在他的蛊惑下,他们决定制订周密的计划,把钱拿走,亡命天涯。

小说至此戛然而止。不难想象他们后来的日子,要么在监狱度过,要么在流浪中困顿,总之一定与幸福安宁无缘。小说自然是传奇,人生的陡变却真实。

克里斯蒂娜的命运,让我不由想起许多女孩的成长。在生活中我们常听说,有的女孩遇人不淑却不自知,有的孩子遭遇突发事件后就性情大变,有的孩子离开父母就像脱缰的野马般不计后果。这些现象让我们不得不思考,我们该如何养育孩子?

当下也有不少流行的教育观念,如女孩要富养,要给予丰富的物质条件,别让一顿大餐就蒙了眼。后来还有人更进一步提出要贵养,在物质条件基础上要培养贵气,别让女孩被大尾巴狼用点花式手段就哄走。

然而,父母不遗憾地说,这两种养育观念都是伪命题,是短视的父爱爱子心切的美好幻想,实际上都不足以给予孩子与真实世界相对的力量。

### 富养、贵养不如慧养

富养,会让父母背负过重的经济压力,挑战父母的经济上限,是物质社会刺激下不长远、不正常的反应。更糟糕的是,富养的教育理念甚至在暗示所有父母,如果你不够富有,你不仅教育不好自己的孩子,还不能够保护她周全。实际上,富有永远没有标准,教育从来不是用钱堆出来的成果。

贵养也有局限性,根本原因就在于没有从教育的根本出发,培养目标还局限在对贵族社会的幼稚幻想,以及从技艺层面让孩子看起来优于常人。遗憾的是,类似药家鑫这样的孩子,就是贵养而不得法的极端典型。

基于以上思考,我想倡导慧养,用真正的智慧养育孩子,父母和孩子共同成长,共赴一场灵魂的旅行与智慧的修炼。孩子有权知道世界的多元性与复杂性,她的世界应该足够丰富、美好和真实,这种立体的认知让孩子更强大。在这场灵魂的旅行中,父母应学着在变动不居的世界里有一颗观世安禅、积极创造并自足圆满的心,让自己和孩子过上富足的精神生活,拥有绝不会灵魂不敷出的生活。

智慧的父母不会一味满足孩子的所有需求,而是适时适度地让孩子意识并承担父母的有限性。承认自己有限是有难度的,父母要有节度、知界限,在点滴的熏陶中让孩子知道现实与幻想的边界,孩子就不会沉迷在自以为、自我幻想的陶醉中。

孩子的成长漫长而又琐碎,茨威格笔下的变形的陶醉,离今天既远又近。愿为人父母者多一些发自教育原点的思考,帮助孩子的成长,变形记多一些春风沉醉的美好,少一些触目惊心的破碎。

(作者单位:北京师范大学)

# 父母回归常识 孩子向阳生长

实习生 王娟 本报记者 杨咏梅

一线扫描

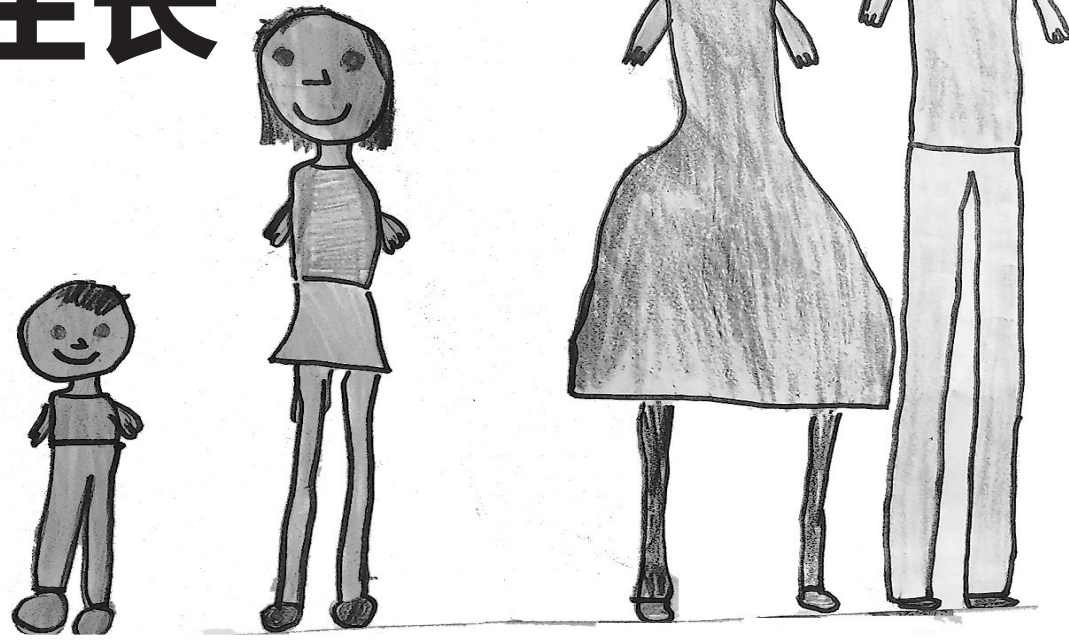
近日,在北京举行的木棉说 让孩子向阳生长 主题演讲活动中,中国人民大学教授李玫瑾、北京青年政治学院副教授田宏杰、资深药师冀连梅、儿科医生陈英等8位嘉宾,从不同视角分享科学育儿的专业知识。

木棉说演讲是一个专注于女性成长和家庭教育的公益演讲项目,邀请各行各业专家传递有价值、有温度、有态度的知识理念,本次演讲活动产生的门票收益已全部捐给陈香梅公益基金会。

赵瀚音

七岁

绘



## 如何让孩子 营养均衡少生病

在30多年的临床工作中,北京新世纪妇儿医院儿科门诊主任陈英经常被家长问:孩子为何总生病,是营养不够,微量元素缺乏,还是免疫力问题?怎么养一个少生病的孩子?陈英现场分享了6大秘籍,其中特别强调孩子科学运动和合理饮食的重要性。

她说,家长全年都要多带孩子到户外活动,运动的时长和强度要循序渐进。这样不仅可以增强体能,还可以辅助消化,增加食欲,有助于孩子心情愉快。在饮食方面,建议尽量居家饮食,常态饮食,粗茶淡饭对孩子身体状况最佳,晚餐不宜过多。

北京营养师协会理事顾中一也强调,食谱是死的,人是活的。在家给孩子做好吃的,不用严格遵守食谱,做到食物多样,选择营养密度更高的食物即可。

另外,顾中一还建议家长要多关注膳食结构,尽量选择低盐饮食,多吃蔬菜水果,不要吃高糖、低铁钙、油炸食品、含饱和脂肪的食品。由于孩子发育快,建议每隔半个月记录一下孩子的身高体重,当孩子出现典型的营养缺乏信号时,比如牙龈出血,可能是维生素C缺乏,就要及时关注,还要及时预防出现贫血、维生素缺乏、肥胖等。

孩子是高代谢机体,怕热不怕冷,一定要恰当衣着,不要给孩子穿得过多,不要让孩子在穿多穿少之间过度变化。陈英还呼吁家长要让大会把焦虑、紧张、不良情绪隐藏在内心深处,家长要关注孩子的情绪状态。

孩子生病后该如何安全有效地用药?用中国协和医科大学药学硕士、曾任北京和睦家医院药房主任的冀连梅说,全世界因用药错误产生的相关花费每年高达420亿美元,英国平均35秒产生一份与医疗伤害相关的事后报告。因此,她建议家长不要凭借自己的一知半解给孩子用药,应该把专业的事交给专业的人来做,用药问题交给专业的医生或药师来做。

有统计数据表明,80%的国人用药之前不看说明书,所以才会经常发生把高锰酸钾外用片口服的用药伤害事件。冀连梅举例说,作为专业的药师,要想彻底明白抗生素的知识,需要学的专业知识都很多,家长要会的是学会看药品说明书,学会理解抗生素等于抗菌药物,不等于消炎药,从而避免滥用抗生素。

## 孩子遇到挫折和伤害怎么办

家长这样做了孩子仍然做得不够好,又该怎么办?田宏杰建议家长把关注点从结果成功与否,拉回到孩子跨越挫折时的努力与过程,在过程中找到坚强的力量、智慧与方法,孩子就会变得越来越强大,成为最好的自己。

针对近期儿童遭受性侵害的社会热点,专注于儿童性启蒙课程的心理咨询师宫学萍认为,遭受性侵是童年的大不幸,对孩子身心会造成严重的后果,孩子长大后会有不安全感以及很强烈的自我归咎,会认为我是残缺的,我是不完整的。而实际遭受性侵的儿童数量远超过被公开报道的要多,按照业内标准,只要成年人将自己的性器官呈现在儿童面前,触碰孩子的身体部位,就是性侵,就会对孩子造成创伤。

如何在日常生活中对孩子进行性教育?宫学萍建议父母一是要成为孩子百

分之百信任的对象,二是最好能主动对孩子进行系统的性教育。引导孩子认识身体、了解性知识,是认识世界、了解世界的一部分。当孩子对身体产生好奇,想要知道自己是哪里来的时候,家长应该不着急、不逃避,真诚且诚实地回答孩子的问题,努力打破性教育的各种不可说。

为什么有的孩子遇到挫折、遭遇伤害时不敢跟父母说?宫学萍认为,如果孩子一提问就从父母那里得到指责和埋怨,而不是理解和帮助,孩子遇事儿就不会百分之百地信任父母。即使父母不知道如何回答孩子关于性方面的问题,也不妨把自己的谨慎呈现在孩子面前,鼓励肯定孩子提问,并陪孩子一起查找答案。父母有责任告诉孩子这个世界本来的样子,任何的闪躲、躲避和欺骗,都会让孩子逐渐失去向父母求助的信心。

## 如何帮助孩子找到自己的价值

习,应该在生活中给予孩子更多的天地,为其创造体现价值的机会。父母应该观察孩子的兴趣与专注点,扩展孩子的涉猎领域,还有很重要的一点就是尊重,特别是孩子接近成年时,我们只给孩子做参谋,把选择权交给他自己。

关于陪伴孩子成长的重要性,李玫瑾建议父母要努力探索导师的角色,通过亲自抚养,带孩子进入各种社会圈,接触不同的人,引导孩子如何与社会打交道,帮助孩子认识到自身的价值,根据孩子的性格,引导孩子选择适合的职业。她建议家长放平心态,以引导与尊重为中心,而不是以包办与管制为中心,给孩子阳光与空间。

在亲自抚养孩子方面,知名美食达人文怡因为养育两个男孩自嘲处于生育鄙

视链末端,但因为孩子们有一个负责的好爸爸,文怡深刻体会到了父亲育儿的重要性。

如何培养一个乐于参与育儿的负责任的好爸爸?文怡说,男人进入父亲的角色比较慢,妈妈要给予新爸爸适应的时间,没必要在产后身体和情绪都不稳定的时候产生家庭纠纷,否则真的就成为丧偶式育儿了。妈妈既要放心又要放手,让爸爸参与到育儿中来,爸爸参与越多,成就感和责任感也会越强。

具体做法上,文怡建议妈妈们不要剥夺爸爸照顾孩子的权利,在孩子面前不妨多示弱,在老公面前不妨多示弱,自己做得越少,老公就会做得越多,在带孩子的过程中才能体会到妈妈的不容易,体会到孩子对他的依赖。笨妈妈是培养好爸爸的天梯,好爸爸都是夸出来的,如果爸爸不够好,说明妈妈夸的力度不够大、不够及时、不够具体。