

有些父母只是“好像”跟孩子在一起

洪明

次要地位,没有孙子想孙子,有了孙子成了孙子,这显然要不得。

以孩子为中心的家庭,往往容易只把孩子的学习放在核心地位而把其他方面放在次要地位,甚至不明智地要求孩子把学习搞好就行了,其他就不用操心了。以个人或者个别活动为核心,牺牲其他和其他活动,是一种异化了的家庭生活,不仅不利于家人,也不利于孩子,矛盾自然会产生。

隔离在家的日子,该怎么过还要怎么过。抗疫期间的家庭生活主要包括了解疫情、做好疏导、工作、生活、学习、娱乐、健身、教育孩子等。家长一定要做好分工,合理安排家庭生活,保持良好的心态,形成积极向上健康和谐的家庭氛围。全家的生活安排要尽量同步,千万不要让孩子起床家长却躺在床上,让孩子去锻炼家长却天天黏着手机。

关键要设计好孩子的生活。未成年孩子的生活不能完全靠自己安排,需要家长帮助设计。最忌讳的是没有合理的设计,除了学习之外无事可做,也不知道哪些应该做哪些不应该做。

除了学习生活之外,孩子的家庭生活还有劳动(做饭菜、打扫卫生、整理房间、叠衣服、照顾宠物)、健身(广播操、

舞蹈、体操、瑜伽、下棋)、技艺(美术、书法、音乐、电脑设计、叠纸、剪纸、插花、刺绣、编织)、休闲娱乐(看电视、讲故事、游戏、聊天、打牌)等4类。孩子的生活一定要丰富、全面,结合条件和孩子的兴趣有重点地开展。

孩子学什么、怎么学,是一个科学问题,设计难度很大,家长要优先听从学校安排,孩子像平时上课一样按部就班地跟着学习即可,然后根据学校的建议安排其他学习内容,家长的任务就是提供条件、监督配合、反映情况等。

家长可以和孩子一起统筹时间、确定任务、列出计划。计划可以分为长计划和短安排两种,长计划就是抗疫期间的总体目标和任务,短安排是每天的任务清单。任务清单一定要具体、详尽,可以公示、张贴、签字,让孩子知道每天的每一时段要干什么,家长每天要检查,未完成的任务一定要注明原因和补救措施。

还要做好亲子沟通。孩子整天待在家里,缺乏社会交往和学校生活,很容易产生各种情绪问题,需要及时沟通加以化解。沟通的前提是理解,家长要学会读懂孩子。尽管很多人把读懂孩子挂在嘴边,但读什么、怎么才能做到读懂,许多人并不完全知晓。

读懂孩子,当然知晓孩子不同年龄段的总体特征,比如三四岁孩子常常很自私,六七岁孩子注意力往往不集中,十二三岁的孩子很叛逆,这些是阶段性共性特征。同时,每个孩子都是具体的孩子,家长要读懂自己孩子的行为、情感和思想等,尤其要读懂孩子内心的困惑。

不要对孩子的言行进行道德判断,要以孩子言行所暴露的问题为突破口去找解决办法,不能老是纠缠于表层问题。这如同家里有了苍蝇和蚊子,苍蝇、蚊子不是根本原因,不清理垃圾,光想扑杀苍蝇蚊子是不能解决问题的。

亚里士多德说过,受教育的标志是你以不接受某一种观点,但能够容纳它。所以,愿意沟通比沟通什么更加重要,家长永远要鼓励孩子表达自己,家长也要善于通过孩子的绘画、作文等渠道了解孩子。家庭教育行为,也是以引起儿童心智发生某种正向变化为目的,以任务为导向,兼顾关系导向。亲子沟通中家长的态度应该温柔而坚定,维持良好的亲子关系,才能达到服务于孩子成长的最终目的。

(作者系中国青年少年研究中心研究员)

家教行动

从教19年,遇到了太多全方位优秀的孩子,在与各种类型的家长接触中,我深刻感到优秀孩子的培养与他的家风密切相关。家风就是一个家庭的基本价值标准和价值观,与孩子的健康、快乐、成长息息相关,有什么样的家风就会培养什么样的孩子。

营造宽松温馨的家庭氛围

俄罗斯的一位教育家说得好,如果孩子同时上两个学校,就没有什么幸福愉快可言了。但现在不少家庭把学校模式搬回家,孩子回家就读书、做作业,甚至还要加班加码,搞得孩子苦不堪言,妈妈的叫吼不绝于耳。这是一种极不正常的现象。

家庭的教育职能,是通过家长的言传身教,使孩子逐渐养成良好的行为、习惯、思想和品德,读书学习不应是孩子在家的主要任务。

舒适、愉快、温暖是任何一个正常家庭必须具备的特征。家庭首先是一个生活环境,是孩子生活和休憩的地方。孩子休息好了,得到了丰富的营养,就能精力充沛地投入学习。家庭当然也是一个教育环境,是孩子学做家务、学礼仪、学做人的地方。但这种教育和学校不同,没有大纲,没有计划,没有教材,而是在家庭的融融亲情中,在家长的言传身教中,耳濡目染、潜移默化、日积月累地进行着。因此,平等、宽松、温馨的家庭氛围,是孩子受到教养的重要条件。营造良好的家庭氛围,孩子才能真正健康地成长。

家风中藏着孩子的未来

刘爱娟



请扫码关注
“家庭教育之声”

家教主张

抗疫期间,举国上下过着居家隔离或半隔离的生活。家长本来可以利用这段时间好好与孩子相处,享受亲子共处的美好时光。但随着时间的推移,这段加强版的特殊假期带给亲子间的美好感受逐步减少,有的家庭甚至还出现了严重亲子冲突。不少家长希望孩子赶紧开学,孩子也盼望早点逃离。如何真正享受与孩子在一起的日子?如何告别这种身处一处却只是“好像”在一起的亲子生活呢?

首先要统筹设计好全家生活。家庭的功能很多,包括经济、情感、娱乐、生育、教育等。概括地讲,家庭是生活的组织,是过日子的地方。教育固然非常重要,但也只是生活的一部分,不能代替生活的全部,而且好的生活本身就具有教育的功能,比如让孩子参加力所能及的劳动,就让孩子既学会了某种生活技能,又提高了他的责任心。

从目的来看,家庭生活要满足家人的各种需要。大人有大人的生活,孩子有孩子的生活,老人有老人的生活,合理的家庭生活要适合每个人,而不是满足别人。有的家长过度以孩子为中心,把夫妻、老人放在

全方位陪娃 家长如何不被“淹没”

李一凡

热点聚焦

特殊超长假期,家长经历着最全面最严峻的陪娃挑战。在相对封闭狭小的环境下,高密度、高频率地相处相伴,一家人的生活作息很难保持规律,一日三餐快要榨干家长的脑细胞,孩子的玩具、图书、各种零碎儿好像怎么都收拾不完。最让人头疼的还有各种陪玩、陪读、陪做手工、陪吃、陪睡、陪看电视,甚至陪玩手机。家长纷纷感慨自己完全被家务和孩子淹没了。目前很多家长已经开始在家办公,逐渐忙碌起来,自己的个人空间与陪娃之间的冲突逐渐多了起来,不妨坚持做到三要两不要,让自己不被淹没。

不用电视当保姆
不冲孩子发火吼叫

电视剧里经常出现这样的镜头:大人一嫌孩子碍事儿,就说:“宝宝你去看看动画片吧!”宝宝你看会儿电视吧!编剧这么写,除了反映真实的生活,难道是在告诉观众这是一个好方法吗?当然现实生活中,除了电视,最常成为家长救兵法宝的就是手机了。宝宝想让父母陪他搭积木、给他讲绘本,家长常说:“爸爸现在没时间,要不你自己看会儿电视吧!”妈妈现在正忙呢,要不你看会儿手机?

孩子过多看电视和手机会损害视力,道理大家都明白,但似乎一时没看到孩子眼睛出现什么问题,家长也就麻木大意地纵容,就先这么看着吧。当日积月累,孩子小小年纪就戴上眼镜,家长就悔之晚矣。

更值得注意的是,宝宝或许会因此获得一种反馈:看电视比搭积木更好,看手机比看书更好;让爸爸妈妈陪我玩、给我读书的时候,他们很烦躁、不高兴;我看电视看手机的时候,他们好像更开心;我看电视看手机的时候,就是爸爸妈妈的乖宝宝。这样的反馈更强化了孩子对电视和手机的依赖。更要命的是,当你忙完,忽然发现孩子看电视或手机停不下来,家长又对孩子一顿唠叨训斥,弄得孩子困惑不解:我究竟做什么是对的?

让宝宝放弃自己原本感兴趣或者正在做的事情而转向电视或手机,表面上看,孩子得到了安抚,家长也得以逃脱,但实际上却破坏了孩子的主动性、专注性和坚持性。主动性,是指孩子根据自己的兴趣和爱好主动自觉发起活动,比如摆弄玩具、画画、看书;专注性,是指孩子沉浸在自己的探究中,发现和思考,比如在摆弄玩具的过程中发现玩具的新玩法;坚持性,是指孩子持续在自己做事的过程中,抑制冲动、克服困难、不断解决问题的状态,比如搭高塔搭到第5层时总是爱倒下来,他毫不气馁,反复重来,不断调整,坚持把心目中的高塔搭出来。

主动性、专注性和坚持性都是非常重要的学习品质,会让孩子在以后的学习、工作和生活中受益终身。如果孩子兴冲冲地去找父母分享游戏的快乐,向家长发出参与的邀请,却被家长粗暴打断或推给电视,深度学习的机会被无情剥夺,孩子学习的热情稍纵即逝。

被孩子缠得烦了,家长难免会情绪失控冲着孩子吼叫,当时或许会制止孩子的行为,但却导致孩子内心的震动和惧怕。他并不会思考爸爸妈妈为什么生气、自己可以做什么、不可以做什么,反而是关注爸爸妈妈发火时的语气和表情,担忧爸爸妈妈不再喜欢自己,从而进一步影响他的自我意识和自我认同。粗暴的压制和拒绝无助于帮助孩子理解父母的处境和感受,反思自身需要和行为的调整,更无助于家长和孩子共同协商解决问题。



王宇(湖南师范大学美术学院)绘

2 挖掘社会关系资源,做好环境调整和情绪管理

平时孩子去幼儿园、家长去上班,彼此在亲子关系之外的社会关系、社会环境中完成各自社会化的过程,逐渐建构、完善和实现自我认同。超长假期的出现,使得家庭关系占据主要位置,其他社会关系处于被阻碍和压制的状况,不论成人还是孩子,都被迫过度地黏在了一起。父母产生了焦虑感和窒息感,孩子也在不适中煎熬。家长盼着复工,孩子也渐渐想念老师和小朋友了。

所以家长首先要充分用好学校和幼儿园这个资源,和孩子一起参与各种线上活动,与老师和小朋友产生联结,是对亲子互动的有益补充,也有利于开学后他们对入园生活的适应和融入。家长同时也可以寻求各种方式满足成人继续社会化的需求,比如通过在办公逐渐回归职场找到学习和发展的价值,参加社区志愿活动找到为社会为他人服务的价值,关心问候

亲戚朋友老同学找到友善与认同的价值。

孩子的天性是玩,游戏是他们的生活,凡是总黏着大人、总闹情绪的孩子,往往是常常感到无聊、缺乏关注又无法持续专注地投入到游戏中的孩子。如果家庭氛围宽松,环境中有丰富充足的开放性玩具材料供孩子探究、想象和创造,如果家长平时对孩子的游戏足够关注和支持,他是不会时时刻刻去缠着大人的。面对确实让家长抓狂的情况时,要做好自我情绪管理和沟通。

美国情绪管理专家罗纳德博士曾经说过,暴风雨般的愤怒,持续时间往往不会超过12秒,控制好这12秒,就能控制情绪的走向。孩子捣乱或纠缠时,家长如果任性地吼叫甚至动手,孩子学到的就是发脾气和暴力。家长要明白,可以表达自己的情绪感受,但不意味着我们可以攻击和

伤害别人。

停顿12秒,然后用“我”字句说出自己的感受,说完,暴躁就会降温。比如:我正在工作,你大吵大叫,我感到非常烦躁。我正在开视频会议,你在房间里跑来跑去,我什么都听不到了。我的计划到现在还没有完成,我担心今晚可能要熬夜加班了。

尊重他人和尊重自己同等重要,家长要冷静下来共情到孩子的需要,比如:我知道你特别想让我陪你画画,我完成这些工作就可以陪你玩了。我知道你想让我看你的小汽车跑得有多快,等我把这篇文章写完,我就去看,我还能和你一起比赛!我知道你想让我陪你睡觉,你可以选择现在就去爸爸卧室,或者我陪你5分钟以后爸爸来陪。沟通顺畅后,就更容易得到孩子的合作了。

3 尊重自己独处的需要,做好计划和安排

亲子陪伴固然重要,但家长要避免陷入过度以孩子为中心、围着孩子转,做不到会心生愧疚,觉得自己不是个尽职的好家长。但同时,又会因为自我得不到尊重和释放而情绪波动、怨恨不满。其实不论是家长还是孩子,都有独处的需要。

独处,是屏蔽繁杂的外在干扰,停在当下,感受自己的身体与感知,和内心对话联结的状态,能让人获得自我尊重、身心平衡、精神愉悦。当孩子专注于自言自语沉浸在自己想象的世界中,或摆弄玩具,或涂鸦,或阅读,或望着窗外发呆,这是他的独处,家长最好不要去打扰;家长也可以

拥有独处时间,工作、读书、写作、锻炼,在厨房关上门做饭也是一种独处。

这个超长假期,独处显得尤为珍贵和不易。很多妈妈要等家里所有人都睡着了,自己也累得筋疲力尽时,才能迎来短暂的独处时光。建议家长和孩子一起制订全家的每日计划,满足每个人的需求和节奏,认识到只有互相尊重每个人的节奏,为每个人赢得更多的独处机会,家庭才能有和谐的气氛。

家长要把自己独处的需求写到计划中,并给孩子解释清楚。比如告诉孩子,每天午饭后的两个小时,宝宝

要睡觉,妈妈要工作或读书,是不能被打扰的;每天晚上睡觉前半个小时,妈妈要锻炼,这个时候不能缠着妈妈讲故事,还可以鼓励孩子做出自己的独处计划。计划更像是一份协商后的家庭规则,是能够得到孩子的理解和认同的。家庭计划一旦形成习惯,则人人受益。

当然,最好能在空间环境上为独处提供一定的保障,比如独立的房间、半封闭的阳台、舒适的沙发椅或者床。如果试图在公共区域完成你的工作,那无疑就是在宣告:你们可以随时来打扰我。(作者单位:北京市教育科学研究院)

讲大节也注意小节

人们常常把有关政策思想、理想信念、道德品质方面的问题视为“大节”,而把文明礼仪、行为习惯、言谈举止等方面的问题视为“小节”。作为孩子的第一任老师,父母的大节、小节,无不在孩子身上产生深刻而久远的影响。

做人要讲大节。应该说,绝大多数父母是能够用正确的思想引导教育子女的。但有的家长在孩子面前发表不负责任的言论,甚至发牢骚、讲怪话;有的还在家收礼受贿,做些见不得人的事等。这都不利于孩子从小树立正确的的人生观和价值观。

有其父必有其子,从孩子身上能看到父母的影子,在讲究大节的同时,父母也要注意小节,重视自我修养,在孩子面前树立良好的形象。一个人14岁以前形成的行为习惯,有时能伴随人的一生。良好的习惯使终身受益,不良的习惯往往很难改变。初中以下的孩子有极强的可塑性,行为习惯应该从小、从身边的小节开始培养。

注意小节,还体现在父母要有开放意识,不让孩子过着饭来张口、衣来伸手的日子。如果只重视文化知识的学习,就可能出现成绩越优秀的孩子越经不起考验的反常现象。有远见的父母深知孩子走出家门的好处,寒暑假游学,节假日做家务,其实培养的是核心竞争力。

树立父母的权威

许多孩子养成了天不怕地不怕的脾气性格,成了教育的突出难点。责任当然不在这些尚不懂事的孩子身上,是父母缺乏应有的教育常识,家庭没有权威。

有的家长颠倒了亲子关系,孩子成了家庭的中心,一切围绕子女转,不断助长孩子的私欲,养成孩子的骄横、任性、蛮横的个性。这类家长当然毫无权威可言。

也有的家长对孩子的言行横竖看不顺眼,动辄打骂、处罚,滥施权力,意图在孩子面前树立威信。其实,棍棒可能使孩子暂时产生惧怕心理却不能最终折服。长久下去,还会养成孩子阳奉阴违的恶习和两面派的作风,后果不堪设想。

树立权威,一靠父母在家庭中的地位和权力,二靠父母在孩子面前的模范行动,且两者完美结合。权力和地位是暂时起作用的因素,榜样的力量、人格的力量才是长远起作用的因素。

为了教育好孩子,立家规是完全必要的。没有规矩,不成方圆。但规矩和要求,不仅约束孩子,父母带头实行效果一定会更好。其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。这个道理在家庭中也同样适用。

发扬家庭民主、不搞家长制

父母应该热爱子女,尊重子女。少一些干预,多一些关怀;少一些压制,多一些启迪。对已经上了学的孩子,仅有物质上的满足是远远不够的,他们同样要求人格的尊重。而自尊心的伤害是最大伤害,这是目前普遍存在于中小学生的心理障碍和心理疾病的重要根源。只有在平等民主的家庭里成长起来的孩子,才会感到社会是民主的,生活是美好的。长大以后,他们就能更加热爱生活,热爱人民,平等待人,讲究民主。因此,培育和发扬家庭民主的精神,仍然是当前家风建设的重大课题。

重视和孩子的思想交流和感情交流,是发扬家庭民主的重要环节。父母应该放下架子和孩子做朋友,在他们面前敞开心扉,创造一种有话愿意在家里讲、乐意对父母讲的和谐气氛;同时也要允许孩子保留自己的秘密,才能真正形成平等、民主、温馨的家庭氛围。

父母有责任帮助孩子克服缺点、纠正错误,但不能声色俱厉地指责和训斥,没完没了地数落和唠叨,否则只能引起孩子的反感、厌恶甚至逆反情绪。家长的规劝、提醒和严肃批评,都要把握好分寸和尺度,必须纠正任意打骂孩子的专制心态。

身边这些优秀孩子和家长的成功经验,让我看到了家风教育比一万个教育理论都要管用,孩子就是一面镜子,家长表现出什么样的家风,孩子就会反射出什么样的人。(作者单位:南京外国语学校)