

用情绪引导法培养孩子的自控力

李兆良



码上听见

心理学研究表明,正确的教养技巧可以提升孩子由内而外的自控力。孩子是否能学会掌控自己的冲动情绪和行为,关键看父母采用什么样的方式对待他们。

父母如采用简单粗暴的方式制止孩子的冲动情绪和行为,只会让孩子恐惧、焦虑和紧张,根本无法帮助孩子发展理性思考能力、培养情绪自控力。

孩子经常因为一些小事导致情绪冲动,如玩具掉了一个零件,游乐场滑梯被别的小朋友抢占、自己捏的泥人掉了一只胳膊,都可能发脾气甚至哭闹不止,怎么哄都不好,很令父母头痛。面对孩子强烈的情绪冲动,有的父母会认为是故意的,都是孩子的错,绝不能让他得逞,因此常用立刻叫停、忽视不管、不停说教、进行控制等应对方法,甚至采用打骂的方式来强势制止。

其实,父母采用暴力管教方式制止孩子冲动的情绪和行为,用打骂来让孩子听话,与训练动

物没有什么区别。这种简单粗暴的方法,最多只能让孩子出于自我保护的本能而快速停止哭闹,同时感到担心、恐惧、委屈、痛苦,却不能培养孩子的理性,不能让他从内心接纳自己的情绪,不能培养孩子由内而外的自控力。

事实上,由于负责控制情绪和行为冲动的大脑前额叶皮质层还没有发育成熟,孩子很难掌控自己的情绪、控制自己的行为。美国心理学家丹尼尔·西格尔关于儿童大脑的科学实验证明,让孩子感到恐惧、担心和痛苦的家庭教养方式,如吼叫、恐吓、威胁、打骂等,只会让孩子的大脑前额叶皮质层受到抑制,处于工作停滞状态,无法获得有效的刺激和锻炼。这就意味着,任何形式的言语和行为暴力,只会激活负责愤怒、防御和攻击的下层大脑,同时让负责理性思考与控制冲动情绪和行为的上层大脑停止营业。

父母如采用接纳、理解、支持、关爱、尊重、共情、情绪引导、

鼓励、正确表扬等方式,能够有效刺激、训练和激活孩子的大脑前额叶脑区,促进大脑建立新的神经通路,增加神经元之间更多连接,从而提高孩子情绪和行为的控制能力。

心理学家提出一种有助于提升孩子由内而外自控力的平和教养法,即父母在面对孩子的冲动情绪和问题行为时,要时刻保持平和与冷静,采用情绪引导的方式,理解和接纳孩子的感受,而不是用强烈的情绪对待孩子。平和不是保持沉默,而是尽可能用说教和讲道理的方式,尽可能压低声音保持冷静,不要对孩子大喊大叫。

情绪引导,即父母通过共情的方式,感受孩子的感受,让孩子的情绪逐渐冷静下来。情绪引导是帮助孩子学会控制自己行为、处理强烈情绪感受的有效工具,能教会孩子掌握一种情绪语言,学会用情绪语言来表达和接纳自己的感受。当父母用心倾听并试图理解、接纳孩子的感受、

体验时,情绪引导就开始了。

安宁和沉静的状态,能帮助父母把控自己,管理好自己的情绪、语言和行为,使其能够站在自身之外觉察情绪而不被情绪所左右。父母尽量不要发脾气、打骂等简单粗暴的方式去让孩子与自己达成一致,此种方式既影响和破坏亲子关系,又没有给孩子做好的榜样。

情绪引导会增强父母和孩子之间的情感连接,让亲子之间建立更亲近和信任的关系。父母首先要做到自我克制,管理好自己的情绪,孩子才能学会自我控制。

做好情绪引导最重要的一点,是父母先管理好自己的情绪。面对孩子的情绪冲动忍不住要火冒三丈时,父母可以这样做:控制自己的身体反应,不要出现冲动行为;停顿一下,在头脑中想一想再回应;自我觉察,反问自己这是自身的问题吗?既然不是,我为什么要火冒三丈;暂时离开一会儿,让自己冷静、平和下来,练习正念,不去评判孩子的好

坏;下定决心不发脾气或者回击孩子,不要因为孩子让你心烦意乱而责怪他,保持放松,坚持已经确定的正确想法。

比如孩子很想看动画片,此时他被下层大脑的冲动包围着,妈妈可以采用共情的方式对他说:我知道你很想看动画片,如果不让你看,你会感到很难过。我知道,如果我很想要什么东西却得不到,我也会像你一样很不高兴。父母需要让孩子明白,他的感受和体验是被理解的。共情能够与孩子产生情感的共鸣和连接,让孩子的下层大脑得到安抚,逐渐平息,同时逐渐激活其上层理性的大脑开始进入工作状态,从而帮助平复孩子的冲动情绪。

在家庭教育中,父母一定要保持头脑冷静,有意识地调控和管理好自己的情绪,以平和理性的积极心态面对孩子的负面情绪和不良行为,采用由外而内的情绪引导法,帮助孩子发展由内而外的自控力。

(作者系吉林大学哲学社会学学院心理学教授)

新时代教师应具备家庭教育指导力

新时代教师应具备家庭教育指导力

党的十九大报告明确指出:中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。进入新时代,人民群众对教育的美好需求是什么?教师专业素质发展尚不充分的关键词是什么?教师应该有什么样的专业素质,才能更好地解决人民群众日益增长对教育的美好需要与教师专业发展尚不充分之间的矛盾?

新时代的教育发展,要求教师必须加强家庭教育指导专业化能力建设。目前,从幼儿园到大学,人民群众已经不再愁孩子没学上了,但对教育还有不满意之处,主要原因是我国各级各类的优质教育供应还存在着不平衡与不充分之处。为此,国家继续出台政策,促进教育均衡发展。《中国教育现代化2035》规划了实现基本公共教育服务均等化的蓝图。

畅想未来,即使教育实现了均衡发展,教育供应数量充分,学校之间的差异越来越小,学区房成为历史概念,家长不再为孩子择校而焦虑,孩子之间还会存在差异。在教育均衡发展的背景下,导致孩子存在差异的,内在因素是孩子自身的先天素质,外在因素是孩子所受的家庭教育。

可见,在孩子自身的先天素质得到尊重和因材施教的理想情况下,孩子内在的先天因素和自身的主观能动性呈现出千姿百态的个性化面貌,影响孩子之间差异的外在因素不是学校教学水平的不均衡,而是家庭教育水平的不均衡。只有解决了家庭教育不均衡这个外部因素,孩子的成长环境才是公平的。

因此,学校教育均衡发展实现之后,家长对教师因材施教的能力充满了期待。要完成人民群众满意的因材施教,单靠教师一方面的力量是不够的,家校合作教育素质就成为教师完成教书育人使命所需要的基本功,教师与家长建立合作共育伙伴关系成为促进孩子健康成长最重要的外部因素。

新时代教师在家庭教育指导专业化能力建设上要达成三个共识,才能更好地满足人民日益增长的教育需求。

首先,家庭教育指导是教师的权利与责任。早在1995年,《中华人民共和国教育法》第50条就明确指出,学校、教师可以对学生的家庭教育指导。可以两字,授权学校、教师指导家庭教育的合法性。后来,教育部相继出台的政策进一步强化了学校、教师的家庭教育指导责任。教育部颁布的《幼儿园教师专业标准》《中小学教师和园长专业标准》等文件,都在许多条款强化了学校、教师的家庭教育指导权利和责任。

例如,在学前教育阶段,1996年的《幼儿园工作规程》在2016年进行了修订,新规程将家庭教育指导的相关条款均由可改为应当,明确幼儿园应当建立家长开放日制度、幼儿园应当成立家长委员会等,对家庭教育指导的要求,不仅停留在可以在的授权层面,而是进一步强化了教师进行家庭教育指导的职责。

其次,要坚守家庭教育指导的专业伦理规范。根据家庭教育指导的专业活动特点,家庭教育指导者应该坚持公益为先、儿童为本、家长主体等基本专业伦理规范。公益为先,以公共利益为价值取向,是家庭教育指导应该首先坚守的专业伦理。习近平总书记在2015年春节团拜会上的讲话,将重视家庭建设、注重家庭、注重家教、注重家风视为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点,指引了家庭教育指导的公益服务方向。

以儿童为本,促进儿童的发展,是家庭教育指导的出发点与归宿。深入理解这一涵义,需要正确把握儿童为本与成人为主体的关系。长期以来,家长专制的观念影响深远,忽视儿童权利的成人观、急功近利的成才观阻碍了现代儿童观的确立,而儿童为本理念是社会进步与文明发展的产物,它要求家庭教育指导者要引领家长尊重儿童的人格与权益,尊重童年的独特性与价值,尊重儿童的年龄特点与个性特点,促进每一个儿童生动、活泼、主动、全面地发展。

以家长为主体,体现了家庭教育指导所独有的服务面向。中小幼儿园教师是家庭教育指导专业化队伍的主力军,尊重家长主体,意味着教师要注意避免家庭教育指导学校化,避免使家庭教育成为学校教育的附属,避免使家庭教育丧失相对独立性。教师尊重家庭教育指导工作的独立性,才能更好地促进家庭教育发挥自身的优势与功能,才能真正帮助孩子提高家庭教育素质。

再次,要培养教师的家庭教育指导胜任力。家庭教育指导工作与教育教学工作同样具有专业性。作为教师,不但要掌握系统的学科知识和专业的教学知识,还要掌握系统的专业的家庭教育知识,不但需要具备学科教学能力,还需要具备了解与分析家长需求的能力、设计组织与实施家庭教育指导活动的的能力、与家长沟通的能力、个性化的指导服务与咨询能力以及家庭教育研究能力。家庭是社会的组织细胞,家庭教育是教育体系的根基,教师的家庭教育指导专业化建设意义非凡。2019年10月,党的十九届四中全会通过的决议,要求构建覆盖城乡的家庭教育指导服务体系,注重发挥家庭家教家风在基层社会治理中的重要作用。这一指导精神尊重了中国自古以来家国同构的传统,国家富强、社会进步与家庭发展息息相关,教师的家庭教育指导专业化建设,不仅对教育治理现代化,而且对社会治理现代化都将发挥不可替代的重要作用。(作者单位系清华大学教育研究院)

尊重儿童参与权 破解家庭教育难题

李一凡

《儿童权利公约》是国际社会通用的保护儿童的基本法则,儿童权利包括生存权、发展权、受保护权和参与权。参与权是儿童参与家庭、文化和社会生活的权利,儿童通过自主自愿的参与和投入,得以表达观点、进行决策和实施行动,从而确保自身权利的的实现。参与权不仅是儿童作为独立个体主观能动性的集中体现,更是儿童在家庭、社会的影响支持下增长知识能力,得以进一步保障其生存权和发展权、获得受保护权的前提和基础。

1 改变观念,家长需充分认识和重视儿童参与权

在促进和实现儿童参与权方面,家庭发挥着独特的重要作用,但当前我国家庭教育现状中,父母对儿童的参与权缺乏足够的认识和重视。据2016年一项调查显示,父母对儿童权利知晓率排在前三位的分别是受教育权、隐私权和生命权,而财产受到管理保护权、参与权和身体自由权知晓率最低。

面对儿童参与,家长存在三种心态:
主观随意爱包办。有的家长把儿童自主管理与参与家庭生活看作自然而然的行为,并不认为是一种儿童权利,所以态度呈现出随机性和不稳定性,且随自己的主观感受和意愿进行干涉甚至剥夺。有的家长认为儿童不成熟、不可靠,凡事应该听从父母安排,对家庭事务不必发表自己的意见,只能被动接受和参与,儿童在父母的过度包办和压制下,或者变得越来越没有主见,习惯依赖,或者产生强烈的反感意识,与父母争夺权利而引发激烈的亲子冲突。尤其在今天的信息化时代,儿童沉迷网络已成为引发亲子矛盾的首要诱因,如何使儿童既能平等享有使用数字媒体的权利,又保护他们不因生理、心理发展的不成熟而受到伤害,成为父母面临的巨大挑战。

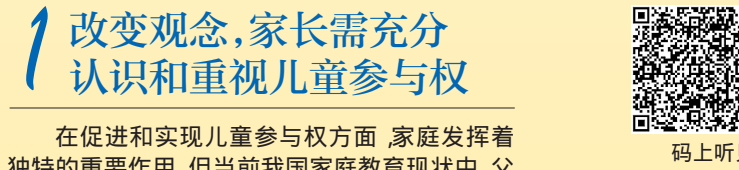
价值判断易功利。有的家长虽然意识到儿童是独立个体,有自己独特的需要和见解,但考虑到投入成本,认为儿童参与必然要进行反复的讨论和协商,耗时费力,不如家长全权决定更简单高效。除此之外,在以应试教育为主的价值观驱动下,家长更愿意让孩子把时间和精力投入到学习而非其他活动中,或是投入到具体的执行过程中快速取得结果,而不用在收集信息、筛选选择、做出决策和反思的过程中多考虑。曾有调查显示,儿童参与家庭活动内容最多的是智力活动,其次才是社会交往活动、体育活动和生活活动,可见,儿童参与生活、劳动、闲聊、娱乐等活动的机会容易被功利性地剥夺。

面对差异难包容。有的家长虽然允许儿童参与,但是当孩子无法达到成人的期望和要求,或者当孩子之间观点不一致时,又容易变得专制,儿童的意见很难得到真正的包容和聆听采纳;再加上家长普遍缺乏有效的支持策略和沟通技巧,容易导致参与最终不欢而散。

随着年龄增长,儿童的具体形象思维逐渐向抽象逻辑思维发展,社会化程度相应提升,儿童参与的范



郭晶晶 绘



码上听见

2 以人为本,从健全人格的角度理解儿童参与的重要性

21世纪教育四大支柱分别是学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。新时代教育要以可持续发展的教育理念,培养儿童适应未来社会发展的需要。正如我们所观察到的,儿童最初对自身的需要和周围的环境与事物总是充满好奇,充满兴趣,愿意主动地去探究和尝试,他们会逐渐对成人说的话、穿的衣服、使用的物品、做的事想要了解、接触和参与,并展示出自己的力量和价值。例如,两岁三岁的小宝宝就喜欢拿着抹布跟在大人后面擦桌子,踩到小板凳上浇花,去超市购物的时候争抢着推小车,包饺子的时候争抢着擀皮儿,这是受他们主体性发展以及社会化发展的驱使。儿童在广泛的生活和活动参与中可以逐步摆脱外部控制,获得各个领域的整体协调发展,获得认同,从而达到自我实现。

实现儿童参与权,是儿童形成健

康人格的重要保障。

首先,实现参与权是对儿童自由意志的尊重,使孩子成为成长的主体和参与的主体,使他们有权利、有机会按照自己的意愿发展兴趣,进行探究和尝试,体验成功和失败,为自己的言行负责。

其次,实现参与权给了儿童足够的时间和空间,使他们以符合自身发展规律和能力发展水平的方式,广泛又深度地体验参与过程,促进认知、动作、情感和思维以及社会性等各方面的发展。

第三,实现参与权搭建了儿童的个体差异性。儿童在参与过程中,以特有的风格和节奏,积累独特的经验,有利于他们建构独一无二的自我。

第四,实现参与权搭建了儿童接触社会的桥梁,使他们在实现自主的基础上得到来自成人社会的安全保护、规范要求与指导,从而进一步建立个体与环境、与他人之间的信任感、归属感,建立和谐的社会关系,促进社会化进程。

3 陪伴成长,为儿童参与提供实际的支持与帮助

《儿童权利公约》第十二条规定,对儿童的意见应按照其年龄和成熟程度给以适当重视。其实,不仅是意见的表达,儿童参与的方式以及参与能力和程度都有赖于儿童的发展阶段、认知思维水平、社会化程度、独立性已有经验。如早期幼儿更倾向于投入到自己感兴趣的或与自己密切相关的事物中,他们的参与方式一般以感官体验与行动为主,是偏游戏化的。他们的认知经验决定了他们以大量好奇提问的方式参与了解外部世界和成人世界,在很大程度上依赖成人对他们的回应与帮助。

随着年龄增长,儿童的具体形象思维逐渐向抽象逻辑思维发展,社会化程度相应提升,儿童参与的范

和内容越来越广泛,且能够运用多种资源和媒介获得认知、独立思考并与家长展开讨论,形成独立的见解与行为,甚至与家长展开深度合作。家长要跟随孩子的成长,以儿童适应的方式陪伴他们在参与中获得能力的提升。

但是,儿童在实现参与权的过程中常常面临意图与行动、想法与现实之间的矛盾和困境,比如儿童常常在自主管理的过程中出现混乱、放弃的情况,或者在参与家庭事务的过程中制造一些麻烦,这往往是由于他们思维不够成熟,缺少经验和一定的计划、反思和自我控制能力。他们此时更需要成人的包容和具体指导,需要给他们更明确的任务要求,或者降低难度与复杂度,搭建参与的阶梯,使他们

更容易参与和获得成功,从而保护他们的参与积极性。

当然,尊重儿童参与权并不是从控制走向放任,儿童的健康成长同样需要规则的限制,家长仍需帮助儿童建构和评价自己的行为,帮助他们建立安全界限。父母既不能夸大规则的作用,设定刻板的标准,给以过多的指导和限制,以致束缚孩子的自主性和创造性;也不必为回避冲突矛盾而抛弃规则、讨好孩子。父母在放手让儿童参与的同时,要观察、聆听并随时提供支持,始终向孩子传递一个积极信息:我相信你的独立和自我意志,相信你的善意和热情,也相信你能做得更好!

(作者单位系北京教育科学研究院早期教育研究所)