

讲道理之前,先关注情绪感受

王占郡

家庭教育中,不少父母习惯和孩子讲道理,而疏于关注孩子的情绪和感受,给亲子关系带来很多麻烦,甚至凭空制造出很多不必要的亲子冲突。父母如果学会看见孩子的情绪和背后的需求,很多问题都可以迎刃而解。

比如周日晚上孩子还没有做完作业,嘟囔了一句:作业这么多,看来今天晚上要熬夜了,真是烦死了!妈妈一听,随口回应道:早干什么去了?我看你周五周六都挺轻松的,不知道抓紧时间,这样下去成绩下滑才怪呢!接下来的情况可想而知,孩子情绪爆发,朝妈妈大吼一通,母子之间酿成了一次小冲突。这种情况就属于父母只看见道理而没有看见情感,妈妈只看见了孩子应该早做好作业的时间安排,却没有看见孩子因作业完不成需要熬夜的焦躁情绪。

看见道理看不见情感为何有害呢?首先,看见情绪就是爱,妈妈没有看见孩子的情

绪,孩子就会认为妈妈不理解自己,亲子关系受到影响。其次,孩子的情绪被妈妈怼回去了,没有得到释放,如何会安心高效地做作业呢?

而且,妈妈说的所谓道理,孩子难道不明白吗?妈妈即使不说,孩子这次遇到了时间安排上的麻烦,下次自然会调整计划,统筹安排,从中吸取教训。这本来是孩子积累经验的一次机会,结果妈妈带着嘲讽的味道一评价、一抱怨,孩子就会抵触、防御。尤其是青春期的孩子,更不愿意轻易接受父母的指责,他们本能地认为我的错胜过你的对,于是冲突和对抗就发生了。妈妈的良苦用心,不仅得不到好的效果,反而会起到反作用。

这时妈妈如果看到了儿子的情绪和感受,就会和孩子共情,说一句作业还真是挺多的!那怎么办?或者拍拍孩子表示理解,并给孩子倒上一杯水,效果往往比讲那么多道理要好得多。

如果用三层楼模型来形象地表达,一楼是情感,二楼是道

理,三楼是成效。很多家庭处理亲子关系和夫妻关系问题时,往往习惯于直接上二楼,讲道理、谈是非、看对错,看看应该不应该,看看是否符合规矩道德,或者进一步上到三楼去看效果、看成绩,而很少在一楼去关心和体会对方的情绪感受。我在咨询时发现,很多家庭长期不知道一楼的存在,他们的情感空间似乎落满了尘埃、锁上了门。

实际上,家庭关系应多在一楼少上二楼。我女儿初三时有一天起床晚了,看见我就抱怨说:爸爸,都怪你!你也不叫我起床,害得我迟到了。我应该如何回应呢?

设闹钟和起床,都是女儿自己的事儿,实际上和我没有关系。如果我在二楼和三楼思考,就会觉得这件事情女儿埋怨我是不对的,你自己不设好闹钟是自己的责任,你不反思自己以后怎么进步呢?如果长期下去成绩能不受影响吗?我这样说显然还是有道理的,但孩子会舒服吗?孩子以后还会愿意和我沟通吗?讲完道理孩子就一定愿意去改变

吗?万一我怼回去,女儿从此对迟不在乎咋办呢?万一女儿从此和我对抗,偏要起得晚有没有可能呢?可见,在二楼或三楼和孩子讲道理是没有好处的。

因此,我放弃了上二楼和三楼,选择停在一楼体会孩子这句话的意思,我似乎听到了背后女儿情绪的表达:爸爸,我要迟到了,我心很糟糕。于是,我回了一句:哦,那对不起啊!事实上,我这句话是表达爸爸知道你很难受,也就是看见了孩子的感受。我说完之后,女儿马上就平静了,开心地地上学去了。我的做法不仅平复了女儿的情绪,也加深了父女关系,把复杂的事情变简单了。这一切都是在二楼完成的。

当天晚上,女儿睡觉之前,我走到她旁边眨了眨眼,轻声地说:明天早上,还要不要爸爸向你道歉啊?女儿明白我是在善意地提醒她设好闹钟,明天按时起床,笑着说:走开走开!这一问一答,不指责、不埋怨,二楼的问题在一楼轻松地解决,我相信女儿会做好,我们



码上听见

俩心里都暖暖的。

父母理解并利用好这个三层楼模型,觉察情感和道理的区别,遇到问题时尽可能在一楼去关怀和理解孩子,适当加以引导,再加上以身作则,孩子不仅会努力向上,还会动机十足,信心满满。

当然,这需要长期的练习才能越来越熟练。有些父母即使明白这个原理,但不愿意太多迁就孩子、理解孩子,仿佛容不得自己的孩子开心快乐似的。有些父母一旦遇到孩子对自己稍有冒犯顶撞,就会立刻爆发、火冒三丈,无法控制自己的情绪。这就是情感匮乏的现象。

这些父母自身的情感匮乏,往往源于自身的家族环境和童年经历,他们没有自己的父母很好地关怀和照顾过,就很难突破原生家庭造成的情感匮乏。因此,父母要主动觉察、思考、改变,通过心理治疗和个人成长,改变家庭文化编码,阻断情感匮乏的代代相传。

(作者系北京中亲联教育科技有限公司院长)

每周六上午8点半,福建省宁德市古田县城世界农贸市场的郑小清都将猪肉摊开张,9点准时出现在绿洲公益家长学校的课堂上。周末早上是肉摊生意最旺的时候,但作为3个孩子的母亲,她的选择是教育孩子比赚钱更重要。

让郑小清宁肯放弃一上午的收益都舍不得错过的绿洲公益家长学校,是古田县2012年12月成立学校家庭教育研究与指导中心后开办的。在这里,古田家庭教育翻开了新篇章。

家庭教育是一切教育的基础,但10年前的古田,家长对家庭教育不重视,家庭教育知识严重缺失,针对家长的培训教育更是贫瘠得像块沙漠。

家庭教育研究与指导中心设在古田县教师进修学校里,中心主任吴明日夜思索该如何带动更多的人,帮助更多的家长,成立绿洲公益家长学校的念头,慢慢在她脑海中清晰起来。

在吴明心中,绿洲周末家长学校是一个符合三方期待、顺应新时代教育趋势的平台。国内外的教育实践告诉我们,单凭学校教育培养孩子成长成才,力量是有限的。当前,学校和老师需要有一个载体去推动家庭教育水平提升,搭建起家校共育桥梁,家长在育儿过程中不断遇到挑战,迫切希望有一个平台咨询交流各种烦恼和问题;古田县教育质量在保持多年全市排名前列情况下继续提升面临瓶颈,而家校矛盾的增多也一定程度影响了老师教学的积极性。

绿洲周末家长学校课程以全国家庭教育指导大纲为依据,分为家长自身素养提升、儿童发展规律、家庭教育规律、问题解决等四大模块,集中授课、小组讨论、问题沙龙、读书交流、课前分享等授课形式多样,保证每个家长学员都能学到想要的知识。从2014年9月起,分为幼儿、小学、中学三个班,每半年一期,每一学期共24课时。

通过参加学习和老师的专业指导,郑小清反思了自己对孩子的家庭教育误区和短板,改进了家庭教育方式。提到家庭的改变,郑小清激动得有些哽咽:我女儿正在上大学,以前跟我很疏远,现在在我们关系改善了,她网购衣服都会在微信上让我参谋,我真的挺开心。

现在,绿洲周末公益家长学校的课程及授课模式辐射到全县各中小学,各校导师参加学习后,回到各自学校对班主任及家委会成员进行二度培训,对全校家长进行两次以上的讲座或读书沙龙,受益人数达30多万人次。

线上线下联结学习网

线下培训全面铺开,我们继续思索如何让教育的效果最大化,让教育资源触手可及,影响到更多的人。在反复摸索中,绿洲周末家长学校开始线上线下双管齐下,联结出一张触手可及拓展学习的大网。

绿洲周末家长学校线上学习的方式非常丰富,阅读打卡、学习心得、专题讨论、微课堂等,同时线下拓展亲子运动会、亲子心理团辅课、亲子户外拓展等体验课。比如颇受家长欢迎的读书分享,惠及父老项目,从2018年1月启动以来,15位志愿者每晚轮流读一篇家庭教育文章,以图文+语音的形式分享到各家社群,又裂变分享到各自所在的群和朋友圈,到2020年12月,收听人次已超过20万人次。

为了让家长足不出户也能日日学习,绿洲公益家长学校搭建起线上指导平台,安排专人在各校家庭教育负责人群发布每日分享,开展线上个案咨询,针对群里家长提出的问题,进行个别分析指导,一对一答疑解惑,让家长带着问题来,带着领悟走。

志愿者团构建互动新格局

别太忽视孩子的感受了。今后在家庭教育上再遇到什么难题,欢迎随时过来交流。送一对父母离开家长聊天室时,家庭教育志愿者张小琴再三嘱咐说。近几个月,她一直在跟踪指导这个家庭,帮他们找到高压式家庭教育扭曲亲子关系的症结,指导他们如何缓和修复关系。

其实,张小琴曾是绿洲公益家长学校的一名学员,一毕业就提出要当志愿者。吴明认为,志愿者团的成立也是教育发展的需求促成的。她和她的团队在实践中遇到不少难题,发现家长学校只能解决家长知识的问题,要解决孩子的问题,需要精细化、专业化的平台和载体,亟待搭建更完善的教育模式。于是他们成立了古田县现代社会工作服务中心,对外挂牌绿洲家庭教育志愿者团,通过志愿活动引导更多的家长加入学习的行列。

志愿者团陆续开办了感觉统合馆、亲子绘本馆、国学班、亲子夏令营、亲子跳蚤市场、爱心书屋,承接政府购买服务等七个服务项目,满足不同家长的需要,被吴明生动地比喻为七彩彩虹桥。

这座服务社会的七彩彩虹桥,实名注册志愿者已达307名,构建起互补互动的格局。绿洲周末家长学校近年来,共培养了35名家庭教育指导师,200余名家庭教育讲师,负责全县家庭教育工作的规划、指导、引领、服务。

如今,古田县家庭教育工作已成为福建省县域教育响当当的名片。2019年,绿洲家长学校被评为福建省终身教育社区教育特色品牌。2020年,古田县妇女儿童活动中心被全国妇联、教育部联合命名为全国家庭教育创新实践基地,中心主任吴明2017年被中国教育学会评为第二届中国家庭教育百名公益人物,2020年被全国妇联评为全国家庭工作先进个人。

(作者单位系福建省宁德市古田县学校家庭教育研究与指导中心)

家校协同共育中 家长的责任边界

陈明 本报记者 杨咏梅

家庭、学校、社会携手为下一代创造健康良好的成长生态系统,是今天的教育共识,也是时代的迫切需要。未成年人出现的种种问题,哪些与家庭教育的缺失息息相关?在家校协同共育中,家长的责任边界是什么?家庭应该提供什么样的支持才能真正促进孩子的健康成长?在中国教育报与深圳市教育局合作举办的第十五期家庭教育大讲坛上,首都师范大学家庭教育研究中心主任康丽颖教授娓娓道来,梳理了家长在家校社协同育人中的定位与边界。



码上听见

1 面临挑战:家庭教育与学校教育“求同不存异”

康丽颖认为,孩子在不同成长阶段会遇到不同的问题,比如缺乏责任感的品德问题,焦虑、抑郁、网络成瘾等心理问题以及学习压力过大导致的厌学、身体素质下降等问题,都可能与家庭教育的因素有关。

她引用著名社会学家费孝通在《生育制度与乡土中国》中的话,人类和动物抚养后代的行为在很多方面都是一样的,都是一种本能。但人类和动物的差别在于,动物不会对后代有理想的转移,所以在这一点上动物的亲子关系比人类要好,指出很多家长把家庭教育等同于家庭成就的取得,认为把孩子教育好了就光宗耀祖了,于是就想方设法让孩子去实现和弥补自己没有实现的理

想和遗憾。

康丽颖还提到很多父母把儿童发展等同于学业成就的获得,过于重视知识教育,忽视孩子综合素质的提升。只关心孩子的分数,不关心孩子是否对世界有好奇心,是否善待生命,是否关心生活的环境和身边的人。只看到孩子学业成绩的差距,不愿接受遗传、环境和后天教育的差异,一旦孩子的成绩达不到父母的期望,焦虑就开始了。

康丽颖特别强调说,目前家庭教育面临的挑战是家庭教育和学校教育的求同不存异。很多家长说自己每天吃完晚饭最重要的事情就是陪孩子写作业,然后给老师上传作业。这样的家庭,实际上变成

了学校的另一间教室。她认为家长要考虑家庭教育和学校教育的差别到底体现在什么地方,多与老师沟通,多方寻求科学养育的专业知识和家庭教育的专业化指导,弥补自己依据个体经验或沿袭长辈教养方式的不足。

针对疫情后频发的心理危机事件,康丽颖发现有些家庭因缺乏必要的约束而导致孩子心理弹性差,家长要有意识地培养孩子的韧性品质。韧性品质即一个人在生活中遇到挫折、伤害或重大变故时,迅速调整和恢复的能力。如果孩子童年没有经历过任何挫折,他的韧性品质必然会很脆弱,成长过程中就可能出现很多问题。

3 家庭支持:创造良好的家庭教育环境

说到父母的责任,康丽颖举自己的成长经历为例,提出父母要成为有高尚道德品质的人、有文化的人、有人格魅力的人。身为父母或准父母,一定要主动学习怎么做父母,怎么承担自己的责任,怎么创造好的家庭教育环境以保障孩子的健康成长。

康丽颖认为,家庭教育有三个核心观点:父母即教育者,家庭即教育环境,为促进成长而育。

父母即教育者。首先要建构教育者的道德形象,成为有高尚道德品质的人,在家里关爱每一个家庭成员,在社会上承担自己的责任。其次是构建教育者的文化形象,文化和受教育程度不能划等号。文化是人类后天习得的一切物质、精神财富的总称。

其次,是要有理性的自觉。康丽颖说自己大字不识的姥姥就是一个有文化的人,从小就教自己很多做人的道理,比如爹有娘有不如自己有,一定要做个独立的人。姥姥还会她分享和关心家人,逢年过节时亲戚送的糖果,姥姥会敲碎成糖末,让家里每个人都能吃到,这个细节康丽颖至今难忘。

第三要有实践智慧。康丽颖深情地回忆起父亲在潜移默化中营造家庭阅读文化的情景。爸爸会在每天吃早餐时,讲一些他正在看的书中有趣的故事,激发我们对书的兴趣和好奇,然后自觉自愿地跟着爸爸一起读书。父母应具备高尚道德品质、文化自觉和人格魅力。康丽颖特别强调说,父母一定要教育孩子有责

任与担当意识,让孩子学会为自己的错误买单,这也是培养孩子韧性品质的一个重要方面。

家庭即教育环境。康丽颖指出要根据孩子的个性特点和需要来开展家庭教育,要有引领孩子精神成长的家庭教育艺术,为孩子营造好的教育环境。比如注重日常生活环境的建设,包括物质环境和精神环境;注重构建和谐亲子关系,对孩子的陪伴一定要是身心共同在场的高质量陪伴,而不是在家不在场的陪伴。

为促进孩子成长而育。康丽颖引用卢梭的观点,人的成长过程中有三种教育:自然的教育(先天禀赋)、事物的教育(环境的影响)和人的教育,目前我们的教育比较缺乏对先天禀赋的理解,缺乏环境对人的影响,而过多关注家庭和学校的力量,实际上这是有误差的。

就此,康丽颖提出顺势而育(尊重儿童成长的规律)、顺势而育(抓住发展的关键期)、纠偏而育(有意识纠正自己的养育方式及孩子出现的品行问题),而家校社协同育人一定是目标、过程和结果的统一,整合资源促进儿童的健康成长,这也是家庭和学校的共同的责任和义务。

家庭教育大讲坛

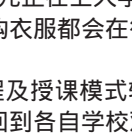
中国教育报社 深圳市教育局 主办



李翌萌(河南省洛阳市瀍河区机车小学六年级)绘



码上听见



码上听见