

热点聚焦

做顾问型父母 培养孩子自驱力

周爽

生活中,有的孩子不管是学习还是做其他事情,都必须要有外在的督促才能完成,有的孩子考上大学后就不知道该如何自主安排学习和生活,变得懒散甚至“躺平”,这些都是缺乏内在自驱力的表现。“自驱力”的概念由著名心理学家荣格提出,指的是个体在和环境交互中,自发产生的一种具有驱动效应的自我力量。是基于有机体需要而产生的一种内部唤醒状态或紧张状态。有学习自驱力的孩子,往往会基于兴趣驱动自发地学习,而不是在父母或老师的外在奖励或管控下学习,这种驱动力将激发孩子持续不断地自主性学习和探索,并成为他们成长过程中受益终身的优良品质。如何才能让孩子产生内在自驱力呢?这成为父母们在家庭教育中的重要关注点。



视觉中国 供图

1 父母情绪平稳,给孩子足够的情感能量

首先,父母自身稳定良好的情绪是激发孩子自驱力的重要环境基础。情绪安全理论认为,父母的焦虑或抑郁情绪能够通过影响子女感知继而影响家庭关系,进而导致子女外化问题的出现。例如,当父母在工作中遇到较大压力的时候,回家看到孩子做作业拖拉,就容易不自觉地训斥孩子,孩子产生焦虑后,更无法很好地完

成作业,于是孩子和父母之间的焦虑情绪互相激发、互相传递,形成恶性循环。

因此,父母在养育孩子的过程中要尽量做到平和,要先学会觉察和调整自己的情绪,并对孩子保持足够的温度与积极的回应。作为父母,一方面觉察并管理好自己工作或生活中的压力,学会给自己减压放松;另一方面尽量与一些

情绪平稳、内心有力量的人在一起,远离一些容易产生负能量的人或群体。自身已经产生严重焦虑甚至抑郁的家长要及时寻求专业人士的帮助。

其次,给孩子提供安全感和情感能量很重要。人与生俱来就具有自驱力和求知探索的欲望,这种自我实现的需要往往建立在安全感和情感能量得到满足

的基础上。尤其是对于正在遭遇挫折或压力的孩子,家庭应该成为他们安全的避风港和坚强的后盾。如果孩子身处困境之中,依然能深深感受到父母的爱和接纳,他们的心理韧性就会增强,抵抗挫折和压力的能力也会相应提升,他们内在的向上向好的动机也会因此而被激活。还有重要的一点是学会欣赏孩子,能看到孩子的进步和成长,并及时予以肯定。这不仅增强了孩子的自尊心和成就感,而且可以帮助孩子的内部自主意识得到持续性的发展。

2 做顾问型父母,给孩子尊重与信任

控制型父母一般很难培养出有自驱力的孩子,而成为顾问型父母,给孩子充分的选择权和自主权,是培养孩子自驱力的重要途径。可以设想一下一家企业顾问工作的职责,在地位平等和了解情况的基础上,顾问为公司的未来提出建设性意见。顾问型父母亦是如此,和孩子的关系是彼此平等、相互尊重的,给孩子充分的信任和空间,但同时对该

孩子的发展保持关心,一旦孩子有需要,会及时提供建议和帮助。

有不少在小学阶段成绩不错的孩子,为什么到中学后就显得后劲不足了呢?除了学习天赋的原因外,还有一个很重要的原因是,这些孩子的学习自驱力并没有被培养起来,小学阶段的学业成绩更多是在父母和老师外在的督促和压力之下取得的。尤其是小学阶段的学

生,学习动机的形成正处于上升阶段,很需要父母引导他们形成主动学习的兴趣和习惯。父母需要有更长远的眼光,不要成为控制型的“直升机式父母”,不要因为一时的急功近利而破坏孩子对学习的兴趣和自驱力的形成。

当孩子遇到问题时,顾问型父母往往会先与孩子共情,对他表示理解和接纳,再进一步了解情况,并和孩子一起分析探讨,

引导孩子自己思考并找到最佳解决方案。即便是制定规则,也要和孩子一起商量,孩子自己参与制定的规则,他才会更愿意自觉地遵守。这比父母单方面地提要求,效果要好很多。成为顾问型父母,不过多干涉和控制,孩子的自律性自然而然就建立起来了,也会有更多的内在动力。

父母给孩子尊重和自由,并不代表就完全放任不管。一方面充分地相信孩子,设立让双方都感觉舒适的边界,另一方面父母也要随时保持关注,真正发挥顾问的作用,比如可以帮助孩子查询信息、提供资源或建议等。

3 不要过度保护,帮助孩子找到控制感

控制感对大脑具有强大的影响力,控制好压力情境的经验,能有效增强大脑前额叶皮质的功能性,同时还能降低压力水平,并在一定程度上主动塑造大脑,保护大脑免受压力的负面影响。孩子的自主机会越多,大脑由自主感所带来的内在动力越强,他在调整自身压力和战胜挑战方面获得的成功经验越多,就越容易产生自信心、成就感和控制感。

首先,父母不要过度保护,要多给孩子自己体验和解决问题的机会,也要容许孩子有一定犯错和试错的机会。生活中有些父母生怕孩子受到伤害,剥夺了孩子很多体验生活和克服困难的勇气,这样的孩子长大后往往容易缺乏自信心和挑战精神,什么都不敢尝试,或者一遇到困难就退缩。如果青少年儿童不能通过自己做决定和克服困难获取经验,他们将很难发展

出关键的执行能力以及解决问题和控制冲动的能力。

其次,父母应让孩子懂得对自己负责,遇到事情自己独立思考,孩子的控制感和自驱力才能慢慢培养起来。有的父母总是不相信自己的孩子能够做出相对明智的决策,但其实早就有研究发现,9岁孩子几乎就已经是能干的决策者,14岁孩子和18岁、21岁孩子的决策能力几乎完全相同。因此,父母可以

这样鼓励孩子:“你就是自己的专家,没有人比你更了解你,你完全有能力对自己的决定负责。”

新的时代,越来越需要富有创造力、具有独立思考和判断力及会提出问题、解决问题的能力,而这些素质的培养离不开一个最核心的部分即自驱力的发展。孩子总有一天会离开父母羽翼的保护,独自面对这个世界,父母早一天培养孩子的自驱力,让他早一天学会对自己负责,其实才是给孩子最好的保护和祝福。

(作者系广东省深圳市福田区荔园小学教师)

优秀案例

北京市六一幼儿园调动家长力量参与亲子活动——家园协同「遇见青花」

曹雪梅 田菲

幼小衔接是孩子成长过程中的一个重要阶段,不仅需要幼儿园对学龄前儿童进行适应性教育,更需要充分调动家长力量参与其中,家园之间通过建立信任关系、达成教育共识,有效促进幼小衔接平稳过渡。北京市六一幼儿园在调动家长力量参与家园亲子主题活动的过程中,摸索和总结出一些方法和策略,希望能帮助家长提升育儿理念,促进家校协同共育,共同帮助孩子健康发展。以“遇见青花”活动为例,我们在家园合作方面开展了以下工作,取得了不错的成效。

活动前期重宣教,推进家园同心

“遇见青花”活动创意主要源于幼儿对“青花”这一传统陶瓷工艺的观察与发现,也是教师在有准备的环境下,引导幼儿主动生成的一项主题活动。具体活动内容为:鼓励孩子通过遇青花、赏青花、创青花、展青花等形式,感受中国独具特色的青花工艺的纹样、造型、线条等艺术元素和魅力,丰富幼儿对传统文化的认知,激发民族自信心和自豪感。活动前期我们就充分调动家长力量,通过对家长进行宣传教育,引导家长“心有美学”,在“遇见青花”活动中亲身陪伴和幼儿教育,达到家校目标一致。

一是多板块推进亲子活动。通过整合主题活动计划内容,向家长传达每周的主题课程推进情况;通过家园合作板块,明确合作目的;通过亲子实践板块,落实主题活动的的方法和策略。

二是带领家长学习。引导家长了解艺术领域知识,学会感受美、欣赏美、创造美,并学习艺术教育的指导要点,培养孩子对美的感知能力,提高他们的审美情趣。

三是向家长传递正确的育儿理念。借助家长会,分析幼儿情况,使家长了解幼儿园的“摇篮”课程,传递正确的教育理念,让家长在充分了解与认同的基础上,参与幼小衔接课程建设和相关主题活动。

重视沟通与分享,形成良性循环

幼小衔接课程和活动需要对幼儿进行充分的教育与引导,其中教师的作用不可忽视。教师引导幼儿和家长充分参与到“遇见青花”活动中,通过教师、幼儿和家长三方积极正向的交流及反馈,保证课程的教育效果。

一是通过多种方式,如家长信、微视频等将主题活动的开展呈现给家长,适时对幼儿的主题活动中的成长和发展进行小结,如幼儿在“遇见青花”主题活动中学习了什么、发展了什么,幼儿园怎样将幼小衔接的四个准备融入在主题课程中,以及家长积极参与主题课程后,幼儿在哪些方面发生了转变。

二是有效利用“离园黄金5分钟”的沟通策略,教师将孩子的成长故事讲给家长听,由此拉近彼此距离,引导家长关注幼儿在主题活动中的学习品质、兴趣及习惯的养成和发展。

三是鼓励家长分享家园故事,带动更多家长形成良性循环。我们鼓励部分有能力、有意愿的家长先行行动起来,在班级群与教师和其他家庭分享幼儿的学习故事,形成交流氛围,形成家园互惠互利的良性循环模式。教师也能更加了解孩子的成长和变化,从而给予幼儿更适宜的支持和教育。

四是教师个性化回应推动各方良性互动。对于家长的主动沟通需求,教师也会针对每个孩子的情况因材施教,在及时回应的同时,运用鼓励和个性化策略助力家园共育,帮助家长增强科学育儿信心。

活动过程重指导,促良好亲子关系建立

在幼小衔接时期,幼儿园会积极引导家长在不同阶段采用动态的育儿方式,帮助家长掌握更多元的指导方法,建立和谐的亲子关系。

在“遇见青花”主题活动中,教师会运用适宜的策略,指导家长观察和思考幼儿参与的过程,及如何在亲子沟通和游戏陪伴中回应孩子、支持孩子,并通过个性化指导提升家长的陪伴质量。

比如当孩子创作青花作品遇到困难时,家长不知道如何有效回应和鼓励,教师会建议家长根据幼儿的年龄和性格特点,预设开放性问题,促进幼儿边思考、边创作,比如可以这样提问:“你想用什么材料来创作青花作品呢?”“你是怎么想到用这个纹样进行装饰的?”

另外引导孩子关注活动后的评价与小结,支持幼儿自主解决问题。引导家长不要只用“像不像”“好或不好”这些单一的语言来评价作品和回应幼儿,而是运用积极正面的语言对幼儿作品的构思、色彩等细节以及幼儿所展现的学习品质予以评价和回应,并在此过程中引导幼儿积极表达自己的感受,提升他们在创作方面的自信心。当孩子遇到困难时,支持他表达自己的感受和见解,和孩子共同尝试解决困难,而不是直接代替他解决问题。同时帮助一些不擅长与孩子沟通的家长,通过亲子游戏来学习有效的陪伴,建立融洽的亲子关系。

在活动实施过程中,我们还注重引导家长从中观察体会,怎样才是更为优质的陪伴和教育,让他们实实在在地体验和意识到,优质的育儿策略有助于营造良好的家庭环境和提升家庭的育儿质量。同时家长学到一些实用的育儿方法,比如可以通过引导式提问,帮助幼儿自主思考和解决问题,引导家长逐步从陪伴者转化为支持者,并由相对单一的沟通模式向多元化、动态化模式的方向发展。

通过“遇见青花”主题活动,我们发现并记录下很多真实可贵的案例与幼儿家庭在此过程中的进步和成长。幼儿园通过对家长的个性化指导,帮助他们了解孩子的自身特点,更新教育理念,掌握正确的育儿方法,家园齐心,共同促进幼儿在幼小衔接阶段的能力培养和良性发展。

(作者单位系北京市六一幼儿园)

关注多孩家庭的科学教养

李梦莹

随着近年来我国生育政策的变化和落地实施,“多孩时代”正加速到来。关注和支持多孩家庭做好家庭教育,既关乎提振育龄夫妇的生育信心与意愿,也关乎下一代的健康成长和万千家庭的幸福。笔者认为可以从以下几个方面着手,提升多孩家庭在家庭教育方面的科学性与有效性。

父母需要更多理性与分工。相较于单孩家庭,多孩家庭具有家庭结构更为复杂、家庭教育成本更为高昂等特点,往往需要父母花费更多时间与精力来平衡好工作与家庭、调节好家庭人际关系、处理好孩子之间的矛盾等,导致部分多孩家庭中的父母容易感到“心有余力不足”,无法更好地关注到每个孩子的需求。有调研显示,多孩家庭比单孩家庭更容易采取专制型教养方式,用科学理性的方式引领孩子成长,也要有更多的耐心,一方面控制好情绪,积极运用对话、协商等方式化解家庭成员间的矛盾,营造和谐的家庭氛围,另一方面父母也不要给自己太大压力,要学会接纳自身的不完美,不要因苛求自己而产生太大压力。

在多数中国家庭中,母亲对孩子教养

活动的参与度往往大于父亲,且主要集中于日常起居、营养膳食、作业辅导等耗时耗力的具体事务之中。照顾一个孩子尚且要花费巨大心力,照顾多个孩子更会在无形中加大母亲育儿的压力。多孩家庭更需要父母之间的紧密配合与合理分工,父亲应更为积极主动地参与育儿活动中,与母亲共同协商、相互分担,这样既有利于让孩子们感受到充足的父爱,也有利于缓解母亲的育儿压力,提升婚姻生活的满意度和家庭的幸福度。

重视营造和谐的同胞关系。多孩家庭区别于单孩家庭的显著特征之一在于,因家庭内孩子数量的增多,手足间的互动交流会更有利于每个孩子社会与情感功能的发展,但如何构建和谐的同胞关系,发挥同胞群体间的正向影响也成为多孩家庭在教育中的重要议题。多孩家庭中的父母,需要多了解不同年龄段孩子的身心特点和需求,想办法在孩子之间营造和谐的同胞关系。

一方面,父母可以引导孩子发挥在同胞关系中的积极作用,正视老大的家庭角色及地位转变,纾解老大伴随家庭结构变化、弟妹数量增多带来的精神压力与失落心理,帮助老大顺利度过心理调适期。另一方面,应科学用好榜样示范法、情感陶冶法、赏识激励法等帮助孩子正确认识

“同胞角色”和“长子女角色”的重要性,引导老大积极参与照顾弟妹的养育活动,收获帮助弟妹的成就感,提升作为长子女的责任心,同时引导年龄小的孩子学会关心和爱护长子女,推动和谐同胞关系的生成。此外,在一些多孩家庭中,父母有时可能无法做到对每个孩子的绝对公平,无法做到资源分配的绝对平均,那就应当主动做好解释说明,以坦诚的态度引导孩子既理解父母也理解彼此,从而避免家庭成员间产生嫌隙,建立健康的亲子关系和同胞关系。

尽力避免边际效应影响。美国社会学家霍曼斯提出的边际效应理论表明,当人们对某件事物产生向往且投入情绪时,在初次体验之时,人们的情感最为浓烈,但随着接触事物频次的增多,情感体验会逐渐淡化,以坦诚的态度引导孩子既理解父母也理解彼此,从而避免家庭成员间产生嫌隙,建立健康的亲子关系和同胞关系。

多孩家庭中的父母应转变认知,既认识到教养多个孩子是自身的责任与担当,也要认

识到教养孩子是丰富的人生体验,是完善自身个性品质、实现自我成长的宝贵机会。多孩家庭中的父母还可以在多次为人父母的体验中,不断发现和感受养育的乐趣,以负责任的态度对待每一个孩子的成长,有意识地提升自身观察、沟通、共情等方面能力,最大限度避免边际效应对孩子造成的影响。

合理利用时间与资源。多孩家庭中因孩子数量增多、养育成本增大,养育者所耗费的心理资源也随之提升。相较于单孩家庭,多孩家庭中的父母更需要学会合理规划时间,善于给工作与生活时间“留白”,为工作与家庭生活安排赋予更大的弹性,才能更加从容不迫地应对各方面挑战,避免因生活压力或工作与育儿的冲突等产生长时间的焦虑感、紧迫感;注重系统学习有关家庭教育的科学知识与方法,提升家庭教育的理念与水平,做到有条不紊地应对多个孩子的教养问题,收获更加强烈的自我效能感,提升克服家庭教育难题的信心与勇气。多孩家庭中的父母还可以充分调动身边的人力和人际资源,必要时寻求家人、朋友、同事等社会支持力量的帮助,也会有利于提升家庭教育的质量和效率。

(作者系南京师范大学教育科学学院博士生,本文系江苏省社会科学基金项目“完善江苏省三孩生育政策配套措施 健全普惠托育服务体系”[22SSLB037]研究成果)

家教主张