

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

升学临近，家长如何陪孩子备考？

随着中小学全面复课，学校恢复了正常的教育教学秩序。受疫情影响，虽然中高考的时间有一定程度的调整，但考试脚步已经越来越远，在有限的时间内，毕业班的孩子应该如何备考升学考？特殊时期，家长又该如何给孩子提供高质量的陪伴和情感上的支持，舒缓其在备考考试时的压力？

近日，成都市锦江区社区教育学院举行“2020年濯锦讲堂·家庭教育云课堂”第三讲，四川省心理健康教育研究会常务理事龙林以“陪孩子一起中高考”为题，结合心理学研究分享了自己的观点和建议，和家长一起助力孩子成长。

■ 记者 陈朝和

家长要认清与孩子之间的认知差异

有的家长将中高考看作孩子“背水一战”的关键时刻，替孩子着急，甚至比孩子还要急；有的家长对孩子的期待是“知耻后勇”，低年级松劲儿的学习要在备考时狠狠补上来；有的家长则希望孩子“心无旁骛”，看见孩子玩手机、看电视，就觉得孩子杂念太多；有的家长则期待孩子“从容应考”，锻炼孩子自身强大的心理素质。

“现实中，这些期待一经落空，家长们会产生各种情绪，进而导致亲子关系紧张”，在龙林看来，备考时，家长口中所谓的“孩子的问题”，与家长如何处理对孩子的期待息息相关。

最近，一位家长向龙林求助。复课后，孩子仅满足于把学校布置的作业做完，其余时间就是打游戏，说在学校压力大，打游戏是为了放松。问及考试成绩，孩子总是这样那样的原因。家长认为是孩子没有静下心来学习，没有打牢基础。家长说的孩子不听，说了孩子就会生气。

案例中，家长认为孩子学习没有自觉性，而孩子在表达学业有压力，希望通过打游戏来放松心情，却被家长看作是找理由，没有静心学习。

“孩子到底是因为自觉性差，还是因为不能满足家长的期待。”在龙林看来，分清楚孩子的行为动机，才能有效解决亲子矛盾。

心理学研究表明，一个人的动机，往往与他对事务的认知和价值观是分不开的。“成年人世界里对‘成功的路’的理解和孩子是不同的”，家长觉得读重点中学、进一流大学、找到好工作是“唯一正确的路”，在孩子看来可能并非如此。”龙林说。

家长作为过来人，考虑问题往往更现实，但是，孩子在这个阶段对于自己的人生选择却充满着浪漫

的理解，他们认为“高中和大学无非是遇见什么人，去哪个城市，和谁相知……”这样的认知差异导致了冲突的发生，理性认识和感性解读没有对错，家长要知道差异的存在。

非语言沟通是世界上最美的“语言”

家长承认与孩子之间存在认知差异，并不是一件令人沮丧的事情。相反，这说明孩子正在成长。备考阶段，家长要通过高质量的沟通和孩子建立共识，形成家庭合力，保持健康的亲子关系模式。

现实中，很多家长在沟通一开始就会面对孩子锁上的门。孩子关上的不仅是物理上的门，也是心门。“这是因为孩子没有信任家长，没有接纳家长。”龙林认为，“亲子相处方式最好的状态是开放的，如果孩子已经对家长关闭了心门，亲子间需要重新建立关系，沟通是关键。”

生活中，一些家长往往采取化繁为简的方式来处理亲子关系。其中，最常见的沟通误区是打、骂、吼叫、讲道理。在龙林看来，想要获得健康的亲子关系，家长要停止对孩子无端、甚至过激的指责。在备考的关键阶段，要调试孩子的情绪状态，家长首先需要调试自己的情绪状态，通过冷静、充分的语言沟通建立健康的亲子关系。

那要怎样取得好的沟通效果呢？龙林接触到这样一个案例。一个家长很想帮助孩子，却经常用数落孩子的方式与孩子沟通，亲子之间处在了对立面。心理专家给出这样一个建议：“每天告诉孩子一个他做得好的地方。”这样看似微小的举动，家长连续做到第十天时，孩子的情绪状态发生了改变，亲子关系明显改善。

其实，语言沟通只是亲子沟通中的一部分。龙林认为，非语言沟通是世界上最美的“语言”。亲子关系本就是亲密关系，非语言沟通取得的效果往往敌过千言万语。

“保持整洁的妆容、微笑，有利于缓解焦虑；通过送孩子一束鲜花、泡一杯清茶来营造一种氛围；给孩子做一顿好吃的饭菜；给孩子写暖心的小纸条等都是很好的沟通方式。”龙林说。

“非语言沟通带来的是情绪状态，能够帮助孩子获得快乐，进而帮助孩子进入学习的最佳状态。”在龙林看来，升学临近，孩子的学习和生活习惯已很难改变，采用一些小技巧会对孩子很有帮助。

给孩子高质量的陪伴

在龙林接触的众多求助案例中，有一个案例让她深知亲子关系中陪伴的重要性。某学生从不允许父母进入她的房间，没有父母的督促，这个学生做事拖延，手机不离身，自控能力很差。老师看出她有想考好的意愿，但压力很大，于是要求家长做好孩子学习的监督工作。可家长却犯了难，想陪着孩子，却被孩子拒之门外。

生活中，很多家长面临着案例中这样的尴尬。“想要在关键时候陪伴孩子，必须打牢亲密关系的基础。否则，家长硬要陪，就会出现亲子矛盾。”龙林说。

“萨提亚沟通模式”是心理治疗中有名的家庭治疗方式，为有效解决孩子不需要陪伴的问题提供了一种方案。据龙林介绍，这种沟通模式的主张，能够帮助家长重建或巩固与孩子的亲密关系。

家长要相信孩子有解决问题的内在资源，相信孩子能够自己应对学习上的问题，如处理学业、择校等问题，对孩

子给予信任，给孩子空间，而不是传递家长的焦虑。此外，家长要相信孩子改变是可能的，尤其是内在的改变。同时，家长要明白我们和孩子有相同之处，也存在不同，要欣赏和接纳孩子的过去，要认识到没有完美的教育。家长不要为以往的教育方式的不完美而产生压力。

“要修复亲子关系，家长首先要让自己平和下来，不要认为孩子没有自己就不能解决问题。”龙林说，很多时候，家长会执念于自己的需求，最后往往导致事与愿违。

龙林强调，有的家长认为备考关键期，不陪伴孩子学习是不行的。陪伴很重要，但家长也应该认识到，中学阶段的孩子，亲子相处模式往往已经走向了固化，如果要陪伴，一定要做到高质量的陪伴。“若孩子坚决拒绝，请相信你的孩子。”龙林说。

什么是高质量的陪伴？在龙林看来，高质量陪伴就是有界限的相处。“不管不对，管多了不尊重孩子，掌握平衡点很重要，要搞清楚彼此的界限。”家长要融入孩子生活，而不是当保姆、当司机。

亲子间的相处模式，不是一天到晚地陪着，而是需要的时候在。“陪伴要以

陪伴者的自身状态为基础，家长不能透过孩子来解决自己的价值感和愧疚感。”龙林说。

龙林建议，最好的支持状态一是要读情绪，和孩子有效交流；二是要善提问，认清到底是什么问题；三是要指方向，家长要巧用资源。

如今，家长们要掌握科学的教育方法，建立健康的亲子关系并不孤单。针对一些家长的家庭教育方式不适应社会发展，自我学习和学习能力不足等现实问题，锦江区教育系统将家庭教育纳入公共服务体系，着力营造学校、家庭、社区“三位一体”的家庭教育格局，将触角延伸至社区。

锦江区社区教育学院每年邀请专家学者开展家庭教育送教活动100余场，以龙林老师为代表的专家、名师们定期开课，为家长们答疑解惑。在疫情的特殊时期，更是利用前期积极探索的“互联网+家庭教育”的优质成果，通过云课堂传播教育声音，解决家长的后顾之忧。

“家长们要意识到，中高考只是一个阶段，亲子陪伴却是一生的。孩子拥有好的生命状态才是最根本的。”龙林说。



本版图片均为资料图片



小春老师谈

为解决家庭教育及青少年成长的各类问题，家教周刊联合成都春泥夏花教育开设心理专栏，为各位家长提供专业的心理分析与方法指导。

从“熊孩子”身上发现闪光点

在儿童发展过程中，父母常常不太习惯去关注孩子的“热情”或“能量”在哪里，而是关注孩子“应该做什么”“应该做什么”。父母对于孩子常会有许多制定好的“标准”，这些“标准”代表着主流文化的观点与要求。比如，几岁的孩子会背英文单词是厉害的，几岁的孩子开始会识字是厉害的，因为这些“厉害”在大人的眼里是有用的。但几岁的孩子花了许多时间，把家里的凳子摆成乐器，享受又投入地打鼓，而不愿意花同样的时间去识字，可能就会被认为是“不好的”，但这却是孩子在那个生命时刻里非常独特的能力与热情。

在许多主流框架下，一些活得不和主流期待不同的孩子，生命里似乎剩下最多的就是不足和问题。这样的眼光之下，孩子如何有力量地走向健康和丰富的生活呢？又该谈闪光点呢？

我们成年人的视野要扩大，扩

大到可以跨越“应该与正常”，跨越“主流的标准”，这样才能更全面地看见孩子更多的美好。我们要深信，看见人的天赋和美好，能让人获得尊严与力量。这样，孩子才会有自主的发展，才会长成他期待中的样子。

父母要如何“看见”孩子的天赋和美好呢？

第一，从家长权威神坛上走下来，用谦卑的态度听孩子说。这一点家长们需要保持觉察，觉察自己在跟孩子相处时的言行和状态。我们给孩子的，真的是孩子需要的，还是我们觉得他“应该”需要的？这其中有很大的差别。

第二，对孩子永远保持好奇心。不凭自己的想象揣测孩子的想法、体会，不把自己放在“我什么都知道”的位置上。对孩子传达丰富、真诚的好奇心，让孩子感觉到被尊重。这是一种思维模式，需要家长长期保持觉察。

第三，把孩子跟“问题”分

开看。孩子是孩子，孩子的行为是行为，孩子不是“问题”，问题本身才是“问题”。这里推荐大家用外化的方式跟孩子对话，比如，可以这样问孩子：“那个抓狂、打人、坏脾气、不想做作业的你通常在什么时候找上你呀？”“它来找你的目的是什么呀？”“它什么时候来得比较多？什么时候来得比较少？”“针对它想要对付你的计划，你同意吗？你打算怎么做？”……这样的问话可以将问题从孩子身上剥离，拉开距离，这样孩子会比较有能力和力量去面对那个“问题”。

用问题外化的方式和孩子互动，会产生两种很好的影响。

第一种影响是，孩子会在很好的情绪及能量状态下和我们对话。许多时候我们把孩子当成了“问题”，所以跟孩子谈论问题的种种不好时，孩子总是低着头，声音越来越小，对话的意愿也越来越低。但当我们用“问题是问题，人不等于问

题”“每个人都是自己问题的专家”这样的态度来和孩子互动时，会发现，这样的观点让孩子能站在有力量的位置上，能够好好去看问题对自己的影响，以及自己和问题之间的关系，这时，探讨问题的来龙去脉会变得生动又有趣。

第二种影响是，可以创造出“合作”的位置。我们和孩子谈问题时，因为使用了外化的语言，孩子便不会觉得我们在指责他，不会感到自尊被威胁，也不会在我们跟他谈论问题时感到羞耻或是被污名化，这样孩子便不会抗拒。这是问题外化在关系品质上产生的良好影响，不再是家长以权威的姿态来让孩子“认错”，孩子也不会对自己的行为表现而感到糟糕和羞耻。当孩子被赋予自己是自己生命的主人时，他会更愿意去看到底发生了什么，他可以自己来分析问题，并找出自己期待的解决之道。

成都市青羊区成立家庭教育学院 为家长搭建更高的学习平台

本报讯(李良兵 朱琪 记者 吴宇婷)为推动家庭教育工作进一步规范、有序地发展，成都市青羊区在家庭教育基地成立了青羊家庭教育学院，负责日常教学培训工作的组织开展。

青羊家庭教育学院的成立，将继续开发具有青羊特色的家庭教育课程体系，通过开展多形式的家庭教育培训，为全区家长提供系统、有序的家庭教育课程培训，形成具有青羊特色的阶梯式培训机制，满足家长对家庭教育指导服务的需求。

据介绍，2016年以来，青羊区创新全域统筹推进家庭教育，建立青羊区家庭教育基地，组建家庭教育专家团、讲师团、志愿者、科研团4大团队，专家讲师有63名，志愿者有500余名；研发“七段三块”家庭教育系列课程，覆盖准父母、早教、学前、小学、初中、高中和职高段7个学段；形成修身齐家、育子树人、家校社共有3个课程模块；创设“五级课堂三维平台”，五级课堂即固定课堂、流动课堂、指尖课堂、特色课堂、亲子课堂，三维平台即电话与现场咨询平台、线上与线下咨询平台、学校与社区咨询平台。青羊区家庭教育基地成立以来，开展培训讲座1000余场，参培家长达20余万人。

近日，青羊区荣获“全国家庭教育创新实践基地”称号。接下来，基地将继续开展家庭教育指导服务，宣传普及家庭教育正确理念和科学方法，创新开展形式多样的家庭教育主题实践活动，发挥实践育人功能和辐射带动作用。