

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



近日,淘宝发布了《冷静育儿报告》:开学近一个月,50万“90后”搜索了戒尺,其中16万人下了单,另一个热销产品是静心字画。许多家长不忍心打孩子,于是转而向内寻求和解。记者打开一家热销店铺里戒尺的评论,有家长表示,“戒尺质量太差,才用几次就坏了”,不知道他家娃还好吗?有家长表示,“不打孩子,戒尺就放在一旁,孩子写作业就乖多了。”戒尺或者静心字画,真的是陪孩子写作业的神器吗?怎样陪写作业才能真正有益于孩子学习能力提高?记者邀请了几位家长、国家心理咨询师和学校老师进行讨论,他们从各自擅长的领域出发,贴心地给家长们送上锦囊妙计。

戒尺 or 静心字画,谁才是陪写作业神器?

——一场关于“家长如何理性陪娃写作业”的讨论

■ 记者 胡敏

【现象】

戒尺热销,爱学习的家长也难免“翻车”

成都市锦江区的一位学生家长杨雯最近非常苦恼。女儿小英刚上一年级,就打了同桌。刚开始以为是模仿有暴力倾向的另一个同学,听女儿讲了事情经过,她才突然意识到:是自己陪写作业的方式出了问题。

同桌写作业的时候粗心大意,好半天做不出来。小英就急得拍了同桌一下,同桌是个男孩,以为小英要打他,立马还了手,小英反手就给了同桌一耳光。杨雯反思自己,在小英平时做作业半天做不出来,或者讲好几遍都不会时,她也非常着急,有时会通过罚站、打手心等方式,让孩子反省。一年级的作业并不多,但卡在某个背诵或者某个计算题上,对于杨雯来说就是“恐怖瞬间”。

杨雯平时特别爱学习家庭教育理论,还曾参加过专门的家庭教育学习班,和各种育儿专家也常有交流,但到了自己孩子身上,还是难免有忍不住的时候。她反思自己的焦虑来源,可能与“水涨船高”的社会标准有关。老师总在班级群里分享写得好的作业,造成一种感觉:平均水平线就是这么高。孩子如果作业不够努力,就会在学习上掉队。

陪孩子写作业,家长各有各的烦恼。家长李霖下班晚,有时又要出差,家里只有老人带孩子,一会儿要上传QQ、一会儿要录制视频,这些“高科技”作业老人根本没法处理,只好送孩子到托管机构写作业,但因为没有陪孩子写作业,李霖对孩子的学习情况也就了解得不多。家长汪伟的烦恼则是孩子写作业拖拉,知道“越催越慢”,只好买幅静心字画,提醒自己等待孩子慢慢改变。

恐惧情绪下做作业对孩子身心不利

同乐心理工作室联合创始人、国家心理咨询师林晓舒认为,我们不提倡打孩子,但实在没忍住打了孩子的家长也不必过度自责,孩子是否会有心理阴影,与家长是否及时道歉和修复关系有关,也和家长人格是否成熟和稳定有关。

孩子被打,心中会产生紧张、害怕等情绪,对生活没有掌控感。如果因为写作业而被打成了一种常态,孩子对学习的掌控感会更低,这也不利于孩子身心的健康发展。

具体到小英的情况,林晓舒认为,这反映出来孩子被打后内心的脆弱和没有边界感。当同桌题不会做时,触发了孩子内心自己题不会做时脆弱的一面。同桌做题本来不关她的事,反映出她没有边界

感。这也提醒家长,在陪孩子写作业时,多尊重孩子的感受和想法。

家长陪写作业屡屡上热搜,每个家长在陪写作业时或多或少感受过情绪失控。林晓舒认为,主要有两个原因:原生家庭和社会环境。我们的父母可能对我们期望太高,导致我们把对自己的期望投射到孩子身上。孩子出现写作业慢、粗心等情况,触发了我们心中没被接纳的那部分脆弱。另一方面,社会大环境中对学习的焦虑,家长不知道如何看待,只能被焦虑裹挟。林晓舒推荐家长去看华东师范大学心理咨询中心特聘高级咨询师陈默的一篇文章《你所不知的,当今孩子的五大心理真相》。“为什么现在孩子动不动就容易出现心理疾病,就是因为父母还在按传统方式养育孩子,没有顺应现在孩子的需求。”林晓舒说。

【分析】

态度问题,可能真是能力问题

成都师范附属小学万科分校学生家长易梅记得,儿子一年级时的作业就经常是模范作业。但是易梅说,这主要是因为儿子入学前上了衔接班,有一定的知识基础。儿子上衔接班时,易梅经常坐在儿子身边和儿子一起做笔记,观察老师讲题的思维,儿子要是有不懂的地方,她就按老师讲题的思维给儿子讲。“为什么讲几遍孩子还是不懂,有可能是家长不会讲。”易梅说,老师的讲解更符合孩子的年龄特点,即便是现在儿子上五年级了,她给儿子讲题儿子听不懂的时候,她也经常请教老师。

杨丽小学名师工作室成员、成都高新源学校语文老师谭琳今年教一年级,刚好女儿也读一年级,她深有体

会:“幼儿园到小学,对于孩子来说是能力的巨大飞跃,每一天都在爬坡上坎。”家长要给孩子充分的适应时间。她的女儿没有上过衔接班,但平时在绘本中认得了许多字,她也和孩子玩过许多口算游戏,语文、数学,女儿学起来很轻松。但是英语完全没有接触过,女儿学起来就很吃力,“前一个月女儿经常哭,虽然她从来没挨骂,但就是自尊心受不了。”谭琳说。

“一年级的学习内容在家长看来简单,但对孩子来说是有难度的。而且有时家长认为的粗心,是孩子大脑发育的过程,并不是孩子粗心。”谭琳举了一个例子:许多孩子将拼音写错,“si”写成“i”加一个反写的“s”,其实这是7—9岁的孩子常会出现的镜像书写,跟孩子是否努力没有关系。

【对策】

心理咨询师林晓舒 先解决情绪问题,再解决学习问题

家长陪写作业,最好在情绪平和的情况下,引导孩子关注学习问题本身。家长的情绪会传染给孩子,孩子会感到沮丧、委屈、害怕,可能还会有逆反心理,这些情绪和心理状态都不利于专注能力的培养。

当家长有强烈的情绪需要发泄或者压抑的时候,可以暂停一下,到一旁冷静冷静。和孩子换位思考,“我在工作中、生活中,因为事情没做好,被别人指责时是什么心情”,孩子被打骂时就是这样的心情。

林晓舒认为,家长疏解情绪的方法有很多,但根源在于:理解孩子,看见真实的孩子,和孩子共同想解决的办法,而不是按一个理想的模式给孩子提要求。这样才能用更平和的心态看待孩子的学习。

五年级学生家长易梅 重视坐姿,保护孩子视力

到了五年级,许多学生都成了“小眼镜”,易梅觉得这与一年级时没有重视坐

姿有关。她建议一年级家长特别要注意以下几方面:

- 1.注意纠正孩子坐姿。可以巧用一些护眼工具。当时易梅给儿子买了一个小青蛙,垫在儿子下巴上,保证了孩子眼睛和书本的距离。
- 2.适当规定作业时间,如果孩子很认真,超出一点时间也没关系。
- 3.语文重视生字的积累、数学重视计算。这些基础低年级不能欠账,到了高年级差距就会显现出来。
- 4.陪孩子写作业千万不能看手机。一二年级建议每天陪,三四年级时家长可以到另外的房间,留一道缝,逐步给孩子独立空间,但无论哪种情况,都不建议家长玩手机,陪孩子写作业时,家长看书、看报,甚至看时尚杂志都行。

语文老师谭琳 让孩子获得学习的成就感

谭琳发现一个现象:第一天家庭作业做得好,第二天孩子的学习活跃度一定高。建议家长及时发现孩子的长处,在某些作业上多花一些精力,让孩子第二天能接受表扬。如果老师一直没表扬

到你的孩子,可以跟老师沟通,头一天在某方面多下功夫,老师第二天及时表扬。

一年级陪写作业是家长培养孩子学习兴趣、学习习惯的契机。谭琳建议从以下几方面入手:

- 1.孩子学习了一天会疲惫,回家不要立即写作业,先让孩子洗手、吃水果、喝水、上厕所,调整一下再开始写作业。
- 2.桌子上不要摆太多东西,易分心;也不要把所有作业摆在桌上,易有心理压力。写完一科作业再拿下一科出来。
- 3.如果孩子作业写得快,千万不要给孩子增加额外的作业。这样会让一些孩子故意放慢作业速度,这在成绩中上的孩子身上特别容易出现。
- 4.和孩子开正式的家庭会议,有专门的主持人、记录人,每个人都发言。营造平等对话、畅所欲言的氛围,制订包括爸爸妈妈在内的一周改进计划,完成好可以有小奖励。
- 5.教孩子养成整理物品的习惯,孩子东西太乱,找东西无形中会消耗很多时间。
- 6.家长,尤其爷爷奶奶,在孩子写作业时,千万不要打扰孩子。中途不要端

水果来,不要玩手机,保护孩子的专注力。

7.一年级的孩子说话、写字、算术都比较慢,可以在书桌上放一个小闹钟,让孩子清楚每种作业要花多长时间。

8.亲子阅读、背诵、口头交流的作业,可以换个地点来做。比如,一边散步一边做,这样还可以放松身心,锻炼身体。

9.陪伴孩子写作业时,家长要观察孩子的精神状态。孩子情绪比较低落、学习兴致不高时,及时寻找原因,必要时请班主任帮忙。

10.和孩子交朋友,不写作业时家长也要多陪伴孩子做一些孩子喜欢的事情,多和孩子谈心。

11.发现孩子薄弱的学科,对薄弱学科可以适当增加要求,帮孩子补一补。比如,女儿的英语基础稍差,每周老师要求读一个绘本,我们会读两个绘本。

12.对于幼小衔接,适当接触读或者说没问题,不建议提前学写字。小学对书写的要求非常高,笔画笔顺、田字格中摆放的位置都有要求,如果跟学校的要求不一致,改起来非常困难。

(上接1版)

家长说

孩子喜欢的就是好班主任

在巴中市恩阳区柳林初级中学学生家长王晓蓉看来,班主任老师教什么不重要,重要的是这个老师说的话,学生肯听。她的女儿小春(化名)是体育老师张新磊带的第一届学生,今年顺利升入了巴中市的一所职高。

初二时,小春一度非常叛逆,妈妈说什么都听不进去,但她并不排斥跟张老师交流。张新磊也注意到这一点,有意识地和与小春多交流,缓和她与家人的关系,小春在学业上也有了很大进步。“张老师跟娃娃耍得好。”王晓蓉说,“初三有重新选班的机会,小春担心被调走,主动给张老师打电话,一定要留在他的班上,还‘威胁’我说,要不然就不上学了。”

同校“叛逆少女”小婷(化名)的班主任是体育老师熊春梅。上半年,急性子的小婷与好朋友一言不合,直接在班上打

了起来。熊春梅把她们带到办公室,三言两语又劝好了。“熊老师特别细心,娃娃的情况经常给我们家长反馈,很负责。”小婷的妈妈何大燕这样评价熊春梅。

何大燕平时在离家300公里的成都上班,陪伴孩子的机会比较少,熊春梅会定期把小婷的情况发信息告诉她。与王晓蓉的看法相似,何大燕也认为,老师只要对孩子负责,就是一个合格的班主任。“小婷本来不喜欢锻炼的,有了熊老师督促,她现在身体都好了很多。”

体育老师是一个加分项

成都七中万达学校学生家长刘玲,她的孩子胡杨今年刚刚升入初三。与大多数家长不同,当她得知胡杨被分到体育老师王阔的班上时,她格外开心。

王阔2015年开始当班主任,虽然只带过一届学生,但在七中万达已经是小

有名气。“我早就听说王阔老师阳光开朗,素质、修养也很好,我们好多家长都是他的‘粉丝’。”

在刘玲眼中,王阔体育老师的身份是一个加分项。年轻、有活力,思维方式灵活,很容易与孩子们打成一片,赢得他们的尊重与信任。对于青春期的孩子来说,愿意跟老师交流是十分难得的,这意味着孩子心灵是敞开的,老师能够走进去,也能带孩子走出来。

从胡杨口中听到一些班上的事,让刘玲觉得王阔有扎实的心理学知识。孩子们信任他,他也把班级管理得有动有静,上课有上课的安静,下课有下课的闹腾。不止如此,最可贵的是王阔能够发现每个孩子的特点,用适合的方式来发挥他的长处。

有一次,刘玲去学校,发现一位女同学正在帮老师整理课件。在与王阔的交谈中,刘玲得知,这个女孩性格偏

安静,不太擅长表达自己的情感,但是对电脑操作颇为精通。于是,王阔就安排她整理课件,意在用她的长处体现其在集体中的价值,赢得同学们的认可。

尊重学生的个性,并发掘其中的优势,能做到这点的老师,在刘玲看来就是优秀的班主任。

家长观念应与时俱进

刚听说体育老师当班主任的时候,电子科技大学附属实验小学学生家长王璐心中有个大大的“问号”：“班主任这么重要,体育老师当得好吗?”

一次班级聚餐彻底改变了她的看法。三年级上学期末考试结束后,师生、家长一起吃自助餐,班主任王尉走进来,一个同学喊了一声:“王老师!”结果,所有同学都欢呼起来:“王老师来了!王老师来了!”王璐内心很受触动,“感觉王

老师走进了孩子们心里,是见到多敬佩、尊重、敬仰的人才会那样地欢呼。”

“学科只是一个专业而已,而班主任是一个岗位。”王璐认为,评价一个班主任好或者不好,不是看他教哪一个学科,而是看他的管理水平、责任心是否足够,他的个人魅力是否足够,是否能成为凝聚班级的灵魂人物。王尉老师特别重视家校沟通,不定期跟家长反馈孩子的情况,根据孩子的不足,和家长沟通,共同帮助孩子提高。

王璐认为,体育学科也应更加重视。电子科大附小的培养目标是“身体好,情商高,学习能力强”,把身体好放在首位。国家连续出台加强和改进美育工作的意见,中考体育的分值将会逐步提高,已经有地方达到了100分。“随着时代的进步,家长的理念也应该改变,不管教哪个学科,只要有相应的个人素养都能当好班主任。”王璐说。