



资料图片

帮助孩子养成好习惯,从何下手?

■ 记者 梁童童

几乎所有人都知道“习惯”二字的分量。教育家叶圣陶在《学习不光为了高考》一文中提出:“教育是什么?往简单方面说,只须一句话,就是要养成良好的习惯。”因此,所有父母都会有意识地培养孩子的好习惯:早睡早起、饭前洗手、勤于锻炼、热爱阅读、待人有礼……覆盖到孩子学习和生活的方方面面。

然而,不是每一个孩子都会成长为父母预期的样子。有家长抱怨,是孩子不听话;也有家长反思,是自己不够耐心;还有家长思考,可能是方法没对,或者预期出了问题。那么,帮助孩子养成好习惯,应如何下手?

学校

既要明确做什么,也要知道为什么

在四川天府新区第六小学(以下简称“天府六小”),习惯培养作为学校的龙头课题,包括了“入学课程”“修身班会课程”“学生习惯养成手册”等特色项目,促进学生在校园生活中养成良好习惯。其中,“修身班会课程”是研究实践的重要载体。

一堂修身班会课,涉及这样几个部分:担当设置、故事动心、评价导向与奖惩强化。对照工作、学习生活中广泛应用的“5W”原则,几个元素暗合了其中为什么做、做什么、谁来做等元素。

每个班都有许多名小担当,负责管理班级生活中的各项事务。担当的设置以时间、地点两条线索为依据,全方位覆盖到孩子们校园生活的每一处。其中,既有相对固定的担当,如学科担当,也有较为灵活的眼保健操担当、牛奶担当等。把校园生活从一个整体明确、细化为一件件小事,让孩子们在一段

段时间内明确对这一件小事的责任:这件事情应该做成什么样?监督同学之前,首先强化自身对其的认识,在作为担当的这段时间内学会观察、评价与解决问题,逐渐养成做好这一件事的习惯。

二(2)班有两名安全担当,由蔡昊辰和江铭钦担任。一天,江铭钦找到班主任李桂君,说想要换掉蔡昊辰,由别的同学来担任安全担当,因为“蔡昊辰在课间只知道玩,也不管管安全”。李桂君建议江铭钦平时多提醒蔡昊辰,再给他一段时间,看看他能否改变。同时,她找来蔡昊辰,提醒他安全的重要性,要认真履职。

一段时间后,江铭钦又跑来找李桂君,说蔡昊辰最近变得主动了,“今天,他还主动拉我去走廊,叫别的小朋友不要拿着牛奶在走廊上跑。”

更让李桂君惊喜的是,蔡昊辰的改变还在继续。前两天,在食堂

吃饭时,李桂君发现去还餐盘的蔡昊辰一脸气鼓鼓的样子,询问之下才知道,他看见别班的小朋友在食堂打闹,感到很生气:“在走廊上跑已经很危险了,食堂里还有小朋友端着餐盘呢,太不应该了。”

从“不管”到“拉着管”、从走廊“管”到食堂、从自己班“管”到其他班,蔡昊辰成长为一名副其实的安全小担当。

养成“做什么”的习惯,是家长和老师都乐于见到的。更可贵的是,孩子从应该做什么,思考为什么这样做,再到怎样做更好。

二年级3班的书包柜小担当提醒同学,整理书包柜时,需要把档案袋放下面,书包放在上面。“因为这样放,我们拿书包里的东西更方便,放得更稳。”

当孩子亲身体会到了养成一个好习惯的益处,自发去坚持它的动力就更多。二(3)班的班会课上,小主持人指出,同学们不应该

为了得到表扬或不挨批评去做事情。这一点,引发了观课老师们的讨论:为了得到老师的表扬去做事,不可不取?

对此,一位老师表示,可以,但不能只是为了得到表扬才去做事。“表扬也是正向引导的一种,毕竟我们成年人也希望得到他人的肯定。但我们一定要让小朋友明白,为什么需要做好这件事情,而不只是为了得到老师的表扬。”

成都市双流区名班主任工作室负责人、天府六小修身班会课种子教师孙晓晖指出,任何习惯的养成,最理想的状态应该是由衷地、自发地去进行。有些简单、单一的习惯,用讲述故事的方法就可以达到“动心”的效果,但有些习惯,如阅读和锻炼,需要坚持较长时间才能收到效果,这时,就需要老师和家长以奖惩作为辅助,不断地引导和监督。“先要明确具体的要求,再就是反复、反复、再反复。”孙晓晖说。

专家

尊重个性,是底线,也是最高标准

“习惯决定性格,性格决定命运。”这句广为人知的话也引发了不少人的思考:究竟是习惯决定性格,还是性格决定习惯呢?

大多数时候,培养习惯的目标是根据教育者的期望来制定。与此同时,我们还应该警惕与孩子本身的性格不匹配的培养目标,如果不能尊重孩子的个性、性格,那么反而会阻碍孩子的成长,扼杀他的潜能。

曾宁波在评课时指出,应谨慎设置习惯培养目标,要促进孩子的思维发展,而非禁锢。在设计目标和具体实施时,一定要注意“习惯”和“定势”之间的区别。“拿捏不好,就变成了千人一面,这是我们要特别小心的。”

尽管恩荟已经爱上了游泳和轮滑,但或许,她骨子里还是一个喜欢安静和思考的女孩。每天,恩荟书包里都会装两本课外书,利用课间和延时课来阅读,有时会画画。

詹恂说,其实她更希望恩荟多去外面跑一跑、跳一跳,不过班主任老师却劝她,不用非得盯着恩荟多运动,“她有自己小宇宙。”一次,恩荟拿了一幅画回家给詹恂看。这幅画不是美术课上画的,而是恩荟在课间完成的。画上画了一只长着翅膀的长颈鹿,线条清晰,色彩柔和。

徐晶也有过类似的困惑。嘉行爱上阅读之后,对科普一类的书特别喜爱,对文学、故事类的书兴趣缺乏。徐晶有些担心,这样的阅读偏好会不利于培养儿子的语文素养,于是去请教了老师,得到的建议是:可以尝试给嘉行推荐科普科幻类的小说。这一招果然奏效,妈妈给他推荐的《太空少年》,一下子就变成了嘉行的“宠儿”。

“遇到油盐不进的‘铜豌豆’,怎么办?”曾有家这样向曾宁波提问。对此,曾宁波的回答出乎意料:“铜豌豆”,油盐不进是常态。“懒,包括一些其他我们认为不好的习惯,可能就是我们的天性。”而教育,就是要把一个自然人变成社会人。

“我们自己也不是一生下来就很听话、很乖,事事让大人顺心的孩子。关键就是要了解这颗‘铜豌豆’,与他的心灵对话。从柔软之处入手,才能找到打开心灵的钥匙。”曾宁波说。

家庭

坚持与反复,是养成习惯的关键

从小,赵恩荟就偏爱炸鸡、奶油蛋糕、巧克力之类高油高糖的零食,跟同龄的大部分孩子比起来,恩荟显得有些胖胖的。妈妈詹恂不忍心完全断掉恩荟的“快乐源泉”,就鼓励她动起来。

3岁学轮滑,4岁学游泳。如今,一年级的恩荟已经是一个运动小达人,但是这两三年的坚持,也颇为不容易。

“她性格比较温和,也不是胆大的孩子,所以刚开始的时候她其实很害怕。”詹恂回忆说。学轮滑,一次次的摔跤是不可避免的,心理上的恐惧和身体上的疼痛让小恩荟十分抗拒。游泳也一样,水下的世界是未知的、可怕的,最初的几节课,一个小时里恩荟紧张得会上五六次厕所,每次重新下水,都会害怕得哭起来。

但好在每次上课,爸爸妈妈都会陪着她,不断给她鼓励。掌握一定技巧之后,恩荟也尝到了运动的

快乐,渐渐地,轮滑和游泳都变成了令恩荟向往的运动,“坚持”也变成了“热爱”。

另一个孩子彭嘉行,他的故事则与阅读有关。天府六小的孩子们都有一本《幸福的种子》阅读成长手册,帮助家长带着孩子培养阅读习惯。

上小学前,妈妈徐晶对于培养阅读习惯这件事没有很明确的认识。上小学之后,在老师的建议下,她试着每天与孩子共读半个小时以上,有易读的绘本,也有带拼音的文字书。上二年级之后,嘉行还尝试着阅读一些没有拼音的书。

“不带拼音的,难度会大一些,我会先给他讲前半部分,如果他有兴趣,就自己尝试着看后半部分。如果没有理解到,我们就一起听这本书的音频。”睡前共读,这样的场景已经持续了两年。有时嘉行静不下心来,自己

跑到一边去玩玩玩具,但是又会被妈妈给妹妹讲故事的温馨氛围吸引过去。

“我觉得氛围很重要,”徐晶说,“当我们全家人投入做同一件事情的时候,这种专注是可以‘传染’的。”

当妈妈和两个小朋友沉浸在阅读中时,彭爸爸则在外面的跑步机上“吭哧吭哧”地锻炼。半年前,180多斤的爸爸立志减肥,买了跑步机。那时,徐晶还担心自家跑步机会不会沦为堆杂物的架子,没想到,这半年彭爸爸竟然坚持了下来,到现在已经瘦了40多斤。

“每天晚上近一个小时的时间里,我们阅读,爸爸锻炼,虽然不是同一件事,但是都能感受到一种‘我们都在坚持做让自己变好的事’的氛围。”

养成好习惯不容易,破坏一个却不难。打开社交软件,依然能看到有许多成年人还在努力地早

睡早起,每天阅读、锻炼,健康饮食,锻炼思维能力……这也从侧面提醒着家长和老师,在要求孩子的同时,也要用同样的标准要求自己。

四川省教育科学研究院副院长曾宁波表示,培养孩子的好习惯,家长和老师首先要做到知行合一,才能发挥榜样作用,形成氛围。这不仅能让孩子以“润物细无声”的方式发生,潜移默化地影响孩子,同时也是家长、老师自身的提升。

自从开始与孩子共读,徐晶便养成了分享读书心得的习惯。2020年的疫情,让母子三人有机会共读了很多本书,她在分享中写道:“阅读的乐趣不仅仅体现在有趣的故事情节中,同时还体现在我们的探讨交流和分享感受的时刻里。那些书中的童真童趣拂去了我心灵上的尘埃,让我有幸走进了孩子的世界。”