

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

走出带娃误区 给孩子不一样的寒假

■ 记者 梁童童

寒假即将开始，“双减”之后的第一个长假，孩子们没有了过多的作业负担，也不用去培训班补习——对于这个“美好”的前景，孩子们是无比期待，但却愁怀了一些家长。

其实，这个没有过多作业和培训班的寒假，正是让我们重整思绪，提升亲子关系的好时机。寒假怎么过？如何陪娃？近日，成都市锦江区社区教育学院邀请了清华附中校外教育顾问、中国人民大学MBA企业、CDC职业发展中心特聘讲师刘雪茹为家长们支招。

过犹不及，警惕5个美好的“牛角尖”

“不谈学习，母慈子孝；一谈学习，鸡飞狗跳。”有家长表示，不只是学习，青春期的孩子哪方面都管不得，一管就“炸”。

“其实，家长对孩子有美好的期待是一件再正常不过的事。”刘雪茹说，“如果孩子做不到，我们就会觉得是孩子有问题，然后就开始怀疑自己。”刘雪茹指出了家长对孩子的美好期待中，容易“钻”进去的5个“牛角尖”。

第一个是“专心陪伴”。

现在，很多书本、讲座都告诉大家陪伴的重要性，但有些家长把专心陪伴理解成了“寸步不离”，放弃出差、放弃爱好、放弃娱乐、放弃工作上的发展机会；还有的家长觉得要专心陪伴，就要知道孩子的一切，当孩子不愿意说学校里的事情，家长火气就上来了；还有的家长觉得陪伴就是要参与孩子的每件事，孩子自己在一边专心地玩，家长却要过去问这问那。……

“我们说陪伴，是想参与孩子的成长，给他们支持。”刘雪茹说，“但过度的陪伴，对家长和孩子来说都是压力。”

刘雪茹用职场来类比：想一想在工作中，领导无时无刻来“陪伴”我们，看我们什么时候把事情做完，我们会舒服吗？我们也希望领导能去忙他自己的，让我们安心地做我们自己的事。而这也是孩子希望家长做的。

在刘雪茹看来，恰当的陪伴应

该是高质量的、高浓度的，而非寸步不离的高“密度”陪伴。

高质量的陪伴，存在于两个独立的生命之间，不是监管、监督，是家长活出自己人生的好状态，在跟孩子的相处、交流过程中去积极地影响孩子。就算是全职妈妈、全职爸爸，也需要把其当作是自己的事业，不断地学习提升自己，同时也培养自己的爱好，找到好的人生状态。

“全职也不是‘守’着孩子。孩子要学习、做作业，你也可以有一个自己的系统学习计划，有问题你们一起讨论，有心得你们一起分享。”刘雪茹说。

而高浓度的陪伴，是那些确实没有时间陪孩子的家长需要学习的。高浓度，就是专注的伙伴时间、丰富的交流内容。比如，有的家长在外地工作，很长时间不能回来，那么定期跟孩子通电话，或者回来的时候专门邀请孩子出去吃一顿饭，好好聊一聊最近有什么烦恼，有什么开心的事情。

刘雪茹认为，哪怕就是一天甚至半个小时，这样高浓度的陪伴也能给孩子带来很大的能量，让孩子感受到爸爸妈妈对自己的爱。

第二个是“说到就要做到”。

“曾有家长问我，孩子不自律，自己说了的事情也做不到，怎么办？”刘雪茹分享了自己接触到的一位家长的案例，“他很生气，也很苦恼。结果一问我笑了：他的孩子才上小学二年级。”

在刘雪茹看来，一二年级的孩子不自律、不会自我管理、才说了就忘记，都是很正常的。“就算是成年人也有很多说了做不到的时候。”

许多家长会把孩子说了做不到上升到态度层面，觉得孩子不自觉、不自律、不守信用。刘雪茹强调，很多我们以为是态度层面的事情，其实是能力问题，也许孩子存在着一些困难才让他没办法做到。“我们不要动不动就说‘态度有问题’。说着说着，孩子就被说‘疲’了，就成习惯、成真的了。”

要做到一件事情，就像爬上树去摘果子，每个孩子需要的工具都不一样，而家长要做的，就是帮助孩子找到最适合他的工具，或许是梯子、或许是套索、或许是脚手架、手套、鞋。……

而家长需要“放大镜”和“显微镜”来确定孩子到底需要什么。

“放大镜”用来看孩子已经付出的努力。家长可能觉得孩子做得还不够多、不够好，如果只停留在对孩子的批评上，那家长和孩子都缺少了向前走的基础。首先要看见、肯定，这是向前走的基础。

“显微镜”用来发现家长认为不是问题、而对孩子来说就是问题的问题。家长会觉得做到一件事情很简单，但实际上有很多难以预料困难，需要家长跟孩子一起梳理。

第三个是“定目标、订计划”。

为什么说这也是个“牛角尖”？因为很多家长都把愿景当成了目

标，也把目标和计划定得过于确定。

刘雪茹展示了一张爬梯子的图片。在一些家长心目中，定目标、订计划就是这样，定一个在“五楼”的目标，然后觉得制订计划就是修楼梯，只要按着楼梯一步一步地往上走就可以。但实际上，我们定在“五楼”的目标，更应该称其为愿景；目标、计划更像是漂流，会有很多不确定、很难把握的因素。

目标，家长是根据孩子的愿景一步一步摸索出来的，才有了初步的可以去制订的计划、努力的方向。

目标和计划在实践过程中也需要不断地调整。“为什么项目小组要不断地开会，开始前的动员会、规划会，之后的复盘会？所有的愿景都是在目标和计划的动态调整中一点一点实现的。”

刘雪茹说，家长们在定目标、计划的时候需要有拼图意识，“一点一点地来”，不要老是盯着宏大的愿景再来纠结当下暂时的细节。

第四个是“专心学习”。

说起“专心学习”，很多家长脑海中会浮现出孩子坐在书桌前看书、写字的画面。有家长说，孩子到家总是要先玩，总是不能立刻做作业，“越说越不做”，拖拖拉拉到很晚。

刘雪茹指出，出现这种情况，是家长没有给孩子“放空”的时间。孩子在学校一天，冲击大脑的信息量已经很多，孩子放学回到家，希望给大脑稍微放空一下，如果家长不给

这个时间，从身体和情绪上，孩子都会抗拒再次进入深度学习的状态。

“在我们以前的观念看来，发呆似乎是一件错的事情。”刘雪茹说，“但在现代，信息量这么大、更新这么快，发呆成了我们每个人都要学会的事情，这不仅有利于我们维持持续的学习，还有研究表明，发呆是发展创意思维的必要条件。”

第五个是“事事有回应、件件有着落”。

在刘雪茹看来，这个品质在职场，毫无疑问是一种优秀的品质。但如果家长把在职场的要求和习惯带回家，就是有问题的。

在有的父母眼中，立刻表态、马上行动、行动了就要有变化、变化了就要有新目标，这样的孩子才是“好孩子”。但刘雪茹强调，这恰恰是另一种步步紧逼，没有给孩子留出思考和行动的空间。

就像有的家长尝试着给孩子写信，包含了一些平时没有机会说出的话和期许、思考等，想通过这种侧面的方式传递给孩子。但在写好信之后，交给孩子，要求孩子马上打开看，看完后必须有反馈。

刘雪茹的建议是，做了我们该做的事就可以了。把信给孩子，或者就放在孩子的桌上就可以了。“不要去等孩子的反馈，不要去紧逼孩子要结果。拖延、犹豫、纠结、反复，这些都是每个人成长过程中很正常的现象。欲速则不达，我们要学会‘等’。”

以退为进，进取、知道、说教，各减一半

大部分家长对孩子的愿景、期许，包括孩子自己的梦想和目标，都需要孩子有内驱力、有同理心、有行动力。我们相信，孩子先天就具备这些品质，而作为赋能者，家长要如何培养，或者不破坏孩子的这些品质呢？

刘雪茹认为，赋能者需要时刻提醒自己“三半”原则：半急、半知、半说。

半急，就是家长的进取心减半，“不要老是‘急’得很。”刘雪茹说，特别“急”的状态，会影响孩子的内驱力，家长不停地催，反而让孩子什么都不想做了。

半知，就是家长把自己的“知道”减去一半。比如，很多家长说自己不知道如何帮助孩子度过一个有意义的寒假，这就是“知道”的状态。在刘雪茹看来，“有意义的寒假”就是大人的语言，对于孩子来说，什么叫意义？为什么要有意义？家长不如跟孩子说，到了寒假，我们有了

跟学校不一样的生活，你想用这段时间做些什么？

问问孩子想过一个什么样的寒假，问问孩子想做什么。“我们抛出一个问题，一个大人的问题，就把孩子压住了，不知道怎么办了。”刘雪茹给家长们建议，不用一下子规划好。全家人可以坐在一起，都说说自己的愿望，用便利贴贴在黑板上。再看看这段时间哪几个是我们最想做的，又需要多少时间和精力去完成。

这个过程就是家长在“半知”状态下可以采取的行动，同时也是“半说”的行动。假如家长帮孩子把计划做完了，把孩子想说的都说完了，那孩子还有什么分享的欲望，又有什么冲动去做家长帮忙订下的计划呢？

“把进取、知道、说教都减去一半，家长可能会感到不适。但如果你想改善亲子关系，不妨试一试，因为做出改变就意味着走出‘舒适区’。”刘雪茹说。

“三半”原则，试着走出舒适区

刘雪茹还提到了行为的三个区：舒适区、学习区和恐惧区。

舒适区里是我们的习惯、条件反射，张嘴就来的、随手就做的。如果这个区域是科学合理的，那亲子关系、家庭氛围不会有太大问题。但如果已经感觉到有问题了，那就说明舒适区里的思维或行为习惯是需要调整的。

学习区里的思维行为，是愿意尝试的、需要练习的。离舒适区近的，稍微练习一下就可以上手；远一点的，需要刻意去练习才能养成习惯，所以会出现有的家长“为了不发火忍得难受”的情况出现。

而恐惧区里是我们通常想不到的、不愿学的、不敢用的。然而，刘雪茹指出，也许这里面就藏着我们最期待的结果的方法。

比如，孩子打游戏怎么办？批评、惩罚、断网，这可能是一些家长舒适区的做法。协商时间、

讲道理、设定奖惩机制，这可能是一些处于学习区的做法。

有一个爸爸，他选择了和孩子一起玩游戏，一起研究这个游戏的奖惩机制，甚至邀请孩子一起设计一个新的游戏，一起学习编程、字体、美术设计等等。“给它个名字，就可以叫项目制学习。但名字不重要，重要的是我们是不是有这个意识，减半我们的急性子、‘我都懂’的心态、说教的习惯。”刘雪茹说。

讲座进行中，不断有家长发问：孩子做作业拖拉怎么办？孩子不喜欢学习怎么办？孩子不听话怎么办？……一名叫“朵儿”的家长问，孩子总喜欢在写作业的时候看书，怎么办？

针对这个问题，刘雪茹带着大家试着运用了“三半”原则：首先，冷静。心平气和地请孩子来说说，为什么想一边做作业，一边看书，这样做的好处是什么？这样，是运用“放大镜”，让

孩子来看，让他自己来梳理边看书边做作业和做完作业再看书、或者是看完书再做作业三种方式哪种更好一点。

某些情况，是孩子觉得家长在否定他，本能地就会对抗；而当家长用商量的方式，让孩子自己分析选项，那就是在探讨，在支持，甚至鼓励他创造新的方法；而家长说“你不能这样”“你必须那样”，就是在命令。

“特别是到了青春期，孩子就会想，‘凭什么老是你说，我就得听你的，我就不’。其实只要孩子也从‘牛角尖’里退出来，他是知道哪种方式是最好的。我们要相信孩子，不要那么害怕把决定权交给他。”

刘雪茹建议家长感觉到累的时候，要学会从“正面战场”撤退。“迂回一点，轻松一点，我们就可以享受到做智慧父母的乐趣，不要搞得那么痛苦。陪伴孩子成长，是一件值得探索、充满乐趣的事情。”