

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

新学期,一个新的时间节点,很多家长会对孩子的学习表现有一些新的期待。而在刚刚过去的一年,随着“双减”政策、《中华人民共和国家庭教育促进法》的相继出台,教育发生了很多变化,家长们在理解这些政策、适应这些变化的同时也有一些担心和焦虑。

作为家长,应该怎样去陪伴孩子更好地成长?新学期家庭教育重点是什么?“双减”背景下,如何配合学校做好孩子的教育,如何保证孩子良好的学习状态?北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳为家长们支招。



资料图片

放下焦虑,孩子的生活不能只有学习

“双减”政策出台之后,有一些小学家长反映,对孩子的学习很担忧,不知道孩子在学校里学了什么,孩子作业也少了,又不能去课外培训班,学习仿佛成了一个盲盒。在边玉芳看来,这样的担忧源于家长对孩子学习这件事过于重视。

“学习对孩子的生活是非常重要的,因为学生的主要任务就是学习,但孩子的生活不能只剩下学习。”边玉芳说,成长过程中,孩子要学会的能力、要具备的品质是多方面的,家长要进一步去理解“双减”政策,不能把注意力都集中到学习这一件事情上。

“双减”政策出台的背景,就是家长对孩子的学习过分重视,把本该去发展孩子多方面的能力,变成了只让孩子学习,久而久之,孩子其他方面的能力,包括品德、健康的人格、良好的心理品质、健康的身体状况都会受到影响。因此,家长、老师以及社会大众都需要克服功利化、短视化的教育行为,才能让孩子更加健康地成长。

也有家长会问,“双减”之后,没有校外培训了,孩子还要不要补课?没有作业了,如何去安排孩子的课余时间?减负了,如何保证孩子在学习上不掉队?面对这些疑惑,边玉芳提醒家长们,“双减”并不是让孩子放养,家长放飞。“双减”实质上是唯分数论的功利化教育、超前学习的短视化教育,“不让孩子输在起跑线上”的恶性竞争、内卷的课外辅导,而“减”的目的是要“加”,要让孩子德智体美劳全面发展,让每一个孩子都能够找到自己的潜能,找到适合自己成长的方式,增加自身的幸福感。

“双减”之前,很多家长认为家庭教育的职责就是挣钱给孩子报好的培训班,上好的学校。孩子成绩不好或者课余时间家长不知道怎么陪孩子,只要给他报个补习班或者兴趣班就行。在和家长交流时,甚至有家长对边玉芳说,不给孩子报几个班,走在路上都不好意思跟别人打招呼。在边玉芳看来,家长关心孩子的学习没有错,但用科学的方法去关注孩子的学习更加重要。而在学习之外,还有更多重要的品质也需要家长去关注。

孩子身上的问题其实是家长问题的投射

如果你的孩子总是故意打扰你,其实是因为你和他缺乏肢体的接触,缺乏亲密感;如果你的孩子撒谎,其实说明你曾经对他犯过的错误反应过度;如果你的孩子缺乏自信心,其实是因为你对他的建议多过了鼓励;如果你的孩子很懦弱,那是因为你太快就去帮助他,不要帮你的孩子清扫他们成长道路上的每一个障碍……这是Facebook创始人扎克伯格曾经分享过的11张家庭教育漫画中的内容。

这些漫画里,呈现了孩子身上的一些正向品质,比如自信,也讲到了孩子身上存在的一些问题,比如懦弱、撒谎、经常打扰家长。以孩子缺乏自信心为例,这是因为家长给孩子的建议多过了鼓励,也就是说家长对孩子经常说教,没有给孩子鼓励、表扬或者一种由衷的赞赏,也没有让孩子在真实的情境中去感受到“我能行”,没有真实的成功体验。

边玉芳对这些漫画颇有感触,她认为,家庭教育具有学校教育无法替代的作用,孩子身上的很多问题,其实跟爸爸妈妈的教育有着非常密切的关系。

“我们看到一些孩子进入理想的大学后,并没有得到很好的发展,甚至有部分孩子在大学里出了各种各样的问题,这些问题并不是到大学之后才产生的,这其实跟他中小学时期的生活状态是有关联的。”边玉芳说,很多中小學生出现的心理问题,也跟家庭教育有关。

那么,家庭教育的责任到底在哪里?边玉芳说,家庭教育的本质是做人的教育,父母要承担起对未成年人实施家庭教育的主体责任,用正确的思想方法和行为教育未成年人养成良好的思想品行和习惯。比如,要让孩子有家国情怀,帮助孩子树立正确的成才观,引导孩子培养广泛的兴趣爱好、健康审美追求和良好的学习习惯,养成积极探索的精神,关注孩子的心理健康,让孩子珍爱生命等等。积极的、良好的思想品行和习惯,对孩子一生的成长有非常重要的价值。

多给孩子成功的体验

边玉芳和她的团队在2018年曾做过一个有关家庭教育的调研,调研

涉及全国31个省市自治区近20万四年级和八年级的孩子。调研中,让孩子们来回答他所接受的家庭教育是怎样的。其中有一个问题:“你认为爸爸妈妈最关注的内容是什么?”结果显示,家长第一关注的是学习状况;第二关注的是身体健康;第三关注的是人身安全。对孩子的社交行为的关注度不到20%,对孩子兴趣爱好、心理状况等的关注只有10%。而这些方面对孩子的成长非常重要。孩子做作业是不是拖拉,学习时是不是注意力集中,有没有责任意识……这些都源于孩子是否养成良好的习惯。

调研结果中还显示,9成以上孩子认为家长对自己的成绩有一定的要求,45.9%的四年级学生家长希望孩子考到班级前三名,42.7%的八年级学生家长希望孩子考到班级前10名。“如果家长总是把考第一名作为孩子的目标,那么班级只有一个第一名,全校也只有一个第一名,甚至全区、全国都只有一个第一名,孩子很难获得成功的体验,也就很难对学习、对生活产生期待。”边玉芳说,家长们应该好好想想,这对孩子来说是不是要求过高?如果家长对孩子的要求是比他能够达到的目标稍微高出一点,这是比较合理和理想的,如果家长提出的要求是孩子完全达不到的,对孩子来说就会变成非常大的压力。“我们对孩子要有一定的要求和期望,但要注意的是,这个要求不能是孩子不能承受之重。”

生活中,我们常常看到,有一些家长一看孩子在电视机前坐了一会儿或拿着手机稍微玩了一会儿就开始焦虑,只有看孩子在书桌前才放心。但是,孩子在书桌前就一定在学习吗?他拿着一本书看就一定看进去了吗?边玉芳认为,这是家长们都要去思考的问题。学习时间和学习成绩之间到底是什么关系?在边玉芳看来,这就像金钱和幸福的关系一样。当我们的物质生活不能够满足我们基本的需求时,人不会幸福,但当我们解决了温饱问题,解决了基本的生活需求问题之后,经济就不是决定我们幸福的最主要的因素了。学习成绩和学习时间的关系也是这样,不花时间学习一定不能取得好的成绩,但如果孩子已经学到一定的时间量,还要让他加班加点地学,孩子的学习反而不会好。

“要让孩子爱学习,愿意投入时

间去学习,提高孩子的学习动力远比逼孩子在书桌前坐好要重要得多。”边玉芳说,学习、做作业是孩子自己的事,家长千万不要一遍一遍地催促孩子去学习,这样只会把孩子自己的事变成家长的事。

那么,怎么去激发孩子的学习动力?边玉芳给家长们支招,在一次一次的生活体验中去发现孩子的潜能,让孩子有更多的成功体验,让孩子知道“我能行”。

做好亲子沟通,寓教育于生活中

“关系大于教育。当孩子有更好的亲子关系时,家永远是他温暖的港湾,他会更加安心,一个有良好亲子关系的家庭,孩子的成绩也更好。”边玉芳说。

边玉芳指出,一个好的家长需要做到以下四点:第一,做孩子的榜样;第二,给孩子高质量的陪伴;第三,发现孩子的潜能,让孩子至少在某一个领域知道“我能行”,激发孩子身上不服输的精神;第四,做好自己,学会调整自己的情绪,让孩子的心理更健康。

与孩子建立良好的亲子关系,给孩子高质量的陪伴非常重要。在生活中怎样与孩子去交流,在家里与孩子一起做一些小事,让孩子养成良好的习惯,让孩子热爱劳动,知道自己的事自己做,这些都是家庭教育中不能忽视的内容。

“怎样让孩子越学越成功,未来有一个好的发展,进入一个良性的循环?家长要从读懂孩子、理解孩子开始,以科学的方法去教育孩子。”边玉芳说,从新学期孩子入学第一天开始,家长就要做到更好地理解孩子,更好地去跟孩子沟通,不要总是问孩子今天的学习怎样,要多跟孩子交流在学校的体验,更要学会科学地去跟孩子提要求,寓教育于日常生活之中。

比如,今天你的孩子碰到了困难,怎么去迎难而上便是很好的教育机会;今天你的孩子说谎了,怎么去教育他,让他不再说谎也是对孩子开展教育的好时机;今天你要带孩子去爷爷奶奶家,你可以试一试,教他学会尊敬老人;你们一家要去旅游了,和孩子一起制订旅游计划,在旅途中遇见的人和事都是孩子成长中的重要体验。

顺其所好,改变孩子的厌学情绪

■ 王满淮

孩子是父母的希望,父母总想着孩子长大以后能出人头地,把孩子的学习当成头等大事。然而,总会有一部分孩子在某段时间产生厌学情绪,严重的甚至出现逃课的现象,让父母焦急不安。

前段时间,一个家长问我有没有什么办法让孩子热爱学习。他说,儿子今年13岁,正上初一,学习成绩本来就不怎么样,但近段时间更是让他头痛。吃罢饭说是上学去,但却躲在离学校不远的小广场上玩耍。直到老师打电话来问儿子的病好了没有,他才知道儿子这两天都没去学校。老师说儿子写了请假条说自己头痛,不能去上学。

这位家长心情十分沉重,说自己因为没上好学十分后悔,就指望孩子以后能有出息来改换门庭,可儿子这样下去该怎么办呢?

听着家长的叙述,我想起了我的儿子。那年,他也是13岁,也是上初一,厌学情况和这位家长的儿子一模一样。我问他不想上学想干什么?他说想学开汽车。我便骂他:“你还没有一砖头高,连方向盘都够不着呢。”我那时年轻气盛,脾气不好,对儿子三天一小打,五天一大打。让我最忘不了的是有一次他怕挨打,就钻进了床洞里,我够不着,就拿根木棒往他的腿上捅。没想到这

次打儿子,把我最后的一线希望也打没了。

从那以后,儿子就完全辍学在家和我一起下地劳动。在这期间,我才意识到了我那粗暴的行为是起不到任何作用的,于是时不时地劝他重返课堂,并举例说明某某的孩子因为学习好,后来考上了大学,现在找了一个好工作;某某孩子学习好,后来考上了航空学校等等。又告诉他,就算你想开汽车也得把学上完,考进运输公司才行(那时候还很少有私家车)。也许是我苦口婆心地劝导起了作用,也许是儿子感觉这下地劳动真不容易,也许是二者共同的效

力,时隔一年,儿子重返课堂,并且努力学习,后来还真的到省当了一名客车司机。

向我提问的家长还在气愤地说,真想揍儿子一顿。我告诉他,千万别那样做,那只会适得其反,让孩子出现逆反心理。接着,我把儿子的经历讲给他听,又问他,你儿子对学习不感兴趣,那他对什么感兴趣呢?他说孩子对画画感兴趣,听老师说,孩子上课就爱在下面画各种小动物和人物肖像,还对老师说以后要当画家。

我听后立刻告诉他,那你就从画画这方面去启发孩子,让他因为想画

画而开始努力学习其他功课,让他明白在没有完成学业的情况下,单纯想画画是不会达到目的的。也就是说,不可能自己画着画着就成了画家,考入专业学校经过学习才能更好地实现画画的梦想。

家长听后说,也只能这样试试了。两三个月过去了,我都把这件事忘了,这位家长忽然发来信息说,我照你说的办法一试,果然有效,儿子不仅不厌学了,而且各门学科的成绩都逐渐好了起来。我听后十分高兴。

如此看来,顺其爱好,加以引导,也是解决孩子厌学的一种有效方法。