

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

听专家破解家庭教育难题——

做“60分家长”
与孩子一起生长

■ 实习生 徐琳

我们常说，父母是孩子的第一任老师，教育好孩子是父母最重要的事业，而这项事业，需要父母花费大量的精力和时间去摸索正确的教育方法，少走弯路。但在孩子的成长过程中，亲子相处和交流中难免会遇到各种各样的问题。

为帮助广大家长解决困惑，缓解教育焦虑，第三届心理与家庭教育公益论坛举办之前，主办方向小学及初中一年级的学生家长发放了调查问卷，征集家长们最关注的家庭教育问题，从收集到的几百个问题中，梳理出关注度最高的4个问题，在论坛的沙龙分享环节，与会专家围绕这些问题进行了讨论与解答。

如何与孩子有效沟通？

创造自由空间，与孩子平等对话

在家长们的焦虑和问题中，有一个词反复被提及——沟通。如何与孩子有效沟通？是很多家长迫切需要解答的问题。四川师范大学附属实验学校校长邱华认为，沟通的前提是无条件的爱和接纳。

邱华是学校2800余名孩子心中的“校长妈妈”，学校每个孩子给她提意见、写信，她都会认真倾听，并在校园电视台给孩子们一一回复。这会让孩子们感受到，他们的声音被听见了、被尊重了，孩子们会感觉到同“校长妈妈”沟通是安全的、是被接纳的。邱华也因此收获了孩子的信任和依赖。

让孩子有充分的表达权也很重要。邱华说，有效沟通不是“家长提问，孩子回答”的单方面输出，而是双方互动的双向过程。真正的沟通是要让孩子拥有足够的、充分的表达权，孩子愿意主动分享，而家长则

需认真聆听。

“涉及到孩子自己的事情，家长一定要和孩子共同商量。”邱华说，受传统教育思想的影响，很多父母经常以“权威”自居，对孩子独断专行。但在邱华看来，新时代的青少年儿童们由于较早接受了广泛而全面的信息，内心渴望平等和独立，因此“权威型”的教育方式早已不可行。无论是小学还是初中的孩子，都渴望被家长平等而真诚地对待。所谓真诚的对待，并不是“形式主义”式的沟通，家长不能一味地说教和批评，也不能已经预设好答案而假装征求孩子的意见，而应该真诚地与孩子共同讨论、协商。

此外，邱华还提到，要允许孩子安全而充分地释放情绪。释放情绪，是缓和矛盾的一种方法。如果孩子不被允许表达情绪，他会认为

自己是不被接纳的，他的内心也会因此封闭。除了是孩子们的“校长妈妈”，邱华也是一位母亲。在两个身份的转换中，她学到了更多的沟通艺术。“多一些引导，少一些命令；多一些讨论，少一些决定。”她说：“比方法更重要的是方向。”作为家长，应该在每一次与孩子的互动中反思自己：是想去引导孩子支持孩子还是想掌控孩子？这个方向不仅决定了家长与孩子之间的沟通是否有效，还决定了未来孩子是否愿意敞开心扉，打开沟通的大门。

很多家长发现，孩子越大，似乎越不愿意跟家长沟通，青春期以后的孩子往往更难沟通。在成都市第七中学高级心理教师陈艳萍看来，这是因为年龄小的孩子说话更自由，随着年龄增长，孩子越难把心里

话说出来。因此，与不同年龄阶段的孩子沟通，应该有不同的方法。陈艳萍说，比如幼儿园的孩子，家长跟他讲道理不如给他跳舞，给孩子一个表达的手势，用动作引导孩子学会表达。小学孩子，可以用绘画的方式协助他们表达。而中学的孩子，则需要建立一个自由的沟通空间。

陈艳萍在学校里给家长和孩子推行了一个家庭圆桌会议，在家庭圆桌会议时间，家长和孩子都可以畅所欲言。她认为，孩子们通过参加家庭圆桌会议，可以增加参与感和获得感，也更加勇于尝试和表达。“家庭中需要建立一个真实、流动、自由的空间。”在这个空间里，每一个人都是平等的，都可以畅所欲言。而只有当这个空间像活水一样流动时，才能孕育出蓬勃、健康发展的生命。

2021年10月23日，《中华人民共和国家庭教育促进法》(下称《家庭教育促进法》)经十三届全国人大常委会第三十一次会议表决通过，今年1月1日起正式施行。《家庭教育促进法》具体包含哪些内容？它给家庭教育带来了哪些启发？为了帮助家长更好地了解《家庭教育促进法》，依法带娃，《中国教育报》驻四川记者站副站长胥茜对此进行了解读。

《家庭教育促进法》是为了发扬中华民族重视家庭教育的优良传统，引导全社会注重家庭、家教和家风，增进家庭幸福与社会和谐，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人而制定的法律。胥茜说，立法的主要目的就是充分尊重父母进行家庭教育的自主性和自由度。那么，什么是家庭教育？法律给出了答案，家庭教育是指父母或者其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。而设立《家庭教育促进法》的根本任务则是，促进未成年人健康成长。

“法律对家庭教育提出了五大要求，其中最重要的一条，是要尊重未成年人身心发展规律和他们个体的差异。”胥茜解释道，每个孩子都是一个独立且不同的个体，这是非常符合实际情况和个体差异的一个要求。

从《中华人民共和国义务教育法》到《儿童发展纲要》，从《中华人民共和国教育法》到《中华人民共和国未成年人保护法》，几十年来，我国有接近20项文件都谈到了孩子的教育问题，但都没有以立法的形式，更多是指导性的意见。而去年颁布的《家庭教育促进法》中，却明确提出了家庭教育的内容和方法。“第十六条，列举了家庭教育的六大内容。第十七条，列举了家庭教育的九大方法。”但在胥茜看来，这些还远远不够，“每个家庭在进行家庭教育时，应当在实践过程中找到适合自己的方法。”此外，《家庭教育促进法》中还提到了社会协同，明确了国家干预的内容。“这是非常关键的，此后在家庭教育中，即便是父母，也会受到法律的限制。家校的合作也有了法律依据，学校老师也可以根据法律更好地进行家庭教育指导。”胥茜说。

大约20年前，就有专家提出疑问，几乎所有的职业都有资格要求，为什么父母这个职业没有资格认证？归根到底是因为，做家长不需要门槛。而且家庭教育没有统编教材和课程标准，也没有固定的课程模式。如今，随着《家庭教育促进法》的颁布和实施，家庭教育指导机构如雨后春笋般涌现，家庭教育指导师培训也风靡一时。胥茜提醒广大家长：仔细甄别各大机构，“家庭教育的方法很重要，但更重要的还是家长那颗无条件爱孩子的心。”她说，弗洛姆在《爱的艺术》中提及，无条件的爱是一件难事，但这件难事是家庭教育指导师无法教给家长的。家庭教育是一个漫长的过程，不能一蹴而就。时代在进步，形势在变化，每一位家长都应该做好准备，不断更新教育观念和方法，不断学习和成长。“我们随着孩子的成长而生长，这是停止不了的事情。”胥茜说。

如何依法带娃？
不断更新观念和方法，与孩子共成长

孩子面对挫折时，家长该怎么应对？

恰当的挫折，提升孩子抗逆力

望子成龙、望女成凤，是所有家长共同的期盼，有些家长甚至早早地为孩子的成功做好了人生规划，提前扫清各种障碍。家长对于挫折总是充满抵触的，总希望自己的孩子能一帆风顺。然而，成功就一定一定是好的吗？挫折，就一定一定是坏的吗？

陈艳萍分享了一个美国首席大法官的演讲，这位法官在他16岁儿子的毕业典礼上的发言题目是“祝你不幸且痛苦”。为什么会有父母祝自己的孩子不幸且痛苦呢？陈艳萍提出一个假设：“按照大部分父母对成功的定义，孩子一帆风顺地考上名牌大学，我们就认为这是成功。但这种一帆风顺的人生就一定

是好的吗？”陈艳萍说，“挫折和成功对一个人同样重要。”从心理学上讲，一个人的成熟是他的全能自我和全能他人全部被打碎的时候，明白这个世界不是围绕他转的，这个世界的真相就是无常的。只有遭遇挫折，才能重塑自我。

罗曼·罗兰曾说：“这个世界上只有一种英雄主义，那就是看清了生活的真相以后，还热爱生活。”陈艳萍表示，挫折对于孩子的成长，是有促进作用的。她强调了两个概念，“恰当的挫折”和“足够好的父母”。她认为，足够好的父母是指“60分父母”，不替孩子做太多，让孩子自己去体验、去经历。父母要客

观地看待成功与挫折，在孩子的成长过程中，什么时候需要扶，什么时候不需要，父母要把握好“度”。如果一味地顺从孩子，孩子就有可能自我膨胀，经受不了任何挫折。“世界是反复无常的，谁也不知道明天会发生什么，在温室里长大的孩子很难经受风雨。我们不能让孩子活在童话世界里，只懂童话不懂生活，只有让孩子自己去经历、去体验，在碰壁的过程中学会成长，他们的内心才会更加强大。”陈艳萍说。

正确认识挫折之后，如何更好地面对挫折、战胜挫折？四川大学精神病学与精神卫生学博士陈颖给家长们提供了建议。她提出了一个

词——抗逆力。所谓抗逆力，就是指抵抗压力和困境的能力。它主要包含三个成分：乐观感、效能感和归属感。作为家长，在孩子遭遇挫折和困境时，家长要接纳孩子所有的悲伤、沮丧、难过和痛苦。在这个过程中，家长应该作为一个“软垫”，接住孩子并给予他们力量。乐观感来自家长对孩子的信任和支持，在孩子面对困难时，家长的期待和支持会成为一种力量，激发他们去面对困难、解决困难。效能感则是在“我可以做到”的过程中自然而然形成的。当家长作为后盾，支撑孩子前进时，他们在逆境中的潜力也得以激发，抗逆力便得以发展。

孩子专注力差，如何改善？

正确认识“注意力缺陷”，温柔而严格地要求孩子

学业成绩，是家长们始终关心的话题。很多家长通过观察发现，影响孩子学业成绩的一个重要因素就是专注力。“专注力差，不一定是坏事。”《新教育家》杂志社社长姚曦笑着跟家长们解释道：“我从小就是一个注意力不集中的人，但这并不妨碍我顺利完成学业，成为一名大学教师，成为一个教育杂志的创办人。”

姚曦的儿子似乎也遗传了这一点。经过观察，他发现，儿子非常热爱学校和老师，但仍然学不好各门功课。为此，他尝试了多种办法试图改善儿子的专注力。例如，用倒计时设置定时任务等，但儿子的情况并没有改变。姚曦由此对家长提出第一条建议：判断孩子是否属于注意力缺陷。家长可以效仿他的做法，设置定时任务并制定奖惩方式，以此进行检测。如果孩子情况有所好转，那么可以排除注意力缺陷，家长可以通过规范、沟通、奖励甚至惩罚等方式帮助孩子逐渐提升专注力。如果孩子不厌学且情况并未改变的话，那么家长需要严肃地思考一个问题：你的孩子是否有注意力缺陷综合症？从医学上讲，它属于

多动症里的一个分支，表现为思维异常活跃，天马行空且散乱无法集中。从表现上看，患有注意力缺陷综合症的孩子在学习和生活中，注意力经常难以集中，明显不同于其他孩子。

但在姚曦看来，专注力差并不等于孩子学习不好，反而意味着勇于尝试和创新，因为思维活跃的大脑总是让他们有更多新奇的想法。“我们不要将患有注意力缺陷综合症的孩子区别对待，而是要带着温柔而坚定的爱严格要求他们。”姚曦提醒家长，如何孩子患上注意力缺陷综合症，除了药物干预以外，对抗性运动也很重要。因为孩子在进行对抗性运动，比如打篮球时，他不仅要全神贯注，还要集中精力去防守对方。在运动过程中，大脑会分泌多巴胺，而多巴胺又会提高专注度，形成一个良性的循环。“行为管理同样重要，家长要有原则、有底线地要求孩子做好每天的事情。”姚曦说，有注意力缺陷的孩子因为自律性差，更需要家长的细致检查。例如每一天的作业记录本必须记录日期、天气，甚至精准到哪一页、哪一题，每堂课的课堂笔记也要仔细检

查。姚曦坦言，注意力缺陷拉近了他和儿子之间的距离。“我每天陪着他进行对抗训练，每天督促他服药，我们都感受到了彼此的重要性。”

如果孩子患上注意力缺陷综合症，家长也不必过于焦虑。关于专注力，陈颖给出了专业的解释，因为大脑的发育，孩子在不同的阶段，专注力的情况也是不一样的。孩子的专注力因人而异，而且还会随着年龄、身体发展而变化。她建议，当家长发现孩子专注力差，不要轻易下结论，应将孩子送至医院进行专业判断。“医院会根据一些认知功能的测评、持续注意力的测评、家庭问卷结合学校表现进行综合诊断。”一旦确诊为注意力缺陷多动障碍，轻微

者可以通过家庭的行为训练等方式调节，严重者则需要药物的支持。“很多名人，像菲尔普斯、爱迪生等都有注意力缺陷。家长不要过于放大孩子的缺陷，要学会看见孩子的长处。”陈颖说。

