

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

《战国策》有言:“父母之爱子,则为之计深远。”家庭教育是学校教育、社会教育的基础,好的家庭教育规划影响着孩子的成长状态和人生走向。如何看待“双减”以来的教育新形势,如何行之有效地为孩子成长做科学规划?近日,四川师范大学心理健康课程讲师、国家高级教育规划师潘瑞英和家长们分享了如何做好“家庭教育规划”,与孩子一同遇见美好未来。

制定“家庭教育规划” 助孩子找到最优成长路径

■ 记者 马晓冰

教育新形势下,孩子的成长需要规划

“健康活到100岁、每天都过得很快、有一个幸福的家庭、成为某一领域的专家。……如果可以,你希望孩子成为一个怎样的人?”潘瑞英给出了一个“愿望清单”,邀请家长们选择自己憧憬中孩子的未来。看到家长们各种各样的美好期望,潘瑞英颇有感触:“我是一个初一孩子的妈妈,所以也有和家长们同样的深切感受,”但她也提醒家长们,“自孩子出生起,我们作为家长就为他们设想了无数种可能性,但其中唯一不可能的是,让他们完全按照我们的标准去成长。”愿望是家长们设想中的,而孩子的未来是他们自己创造的。

孩子的未来虽然没有办法完全按照家长的希望去呈现,但有没有什么方法可以帮助孩子找到属于自己的路呢?潘瑞英给出了她的答案——通过系统的、科学的、发展的家庭教育规划,发现孩子的天赋,挖掘孩子的潜能,点亮孩子的未来。

每个孩子从呱呱落地、牙牙学语到长成翩翩少年,似乎都遵循着“上学——考试——升学”的大致相同的轨迹,在接触世界、接受教育中逐渐成人。在这样的既定框架中成长,为什么还需要做家庭教育规划?家庭教育规划能为孩子的未来带来怎样的改变?在为具体的规划方法作出指导之前,潘瑞英对进行家庭教育规划的必要性作了详细解读。“家庭教育规划并非一个新近提出名词,我们必须重视它、实践它,这既是由改变当下教育现状的迫切需要决定的,也是教育新政策、新变化要求的。”潘瑞英说。

“曾有一项针对北大新生做的调查显示,北大一年级的新生,其中有30.4%的学生厌恶学习,或者认为学习没有意义,还有40.4%的学生认为人生没有意义,只是按照别人的逻辑活下去而已。……”潘瑞英引用北京大学副教授、北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文对“空心病”的阐述,指出目前教育中存在的问题:物质生活极大丰富,精神世界急需支柱。青少年抑郁发病率逐年增加,问题的关键在于这些

孩子的人生轨迹是别人划定的,大部分的努力是为了迎合标准,所以,他们会感到辛苦、疲惫,没有可以真正支撑自己生命的意义感与价值感。

看到问题的下一步是解决问题。“从‘双减’政策的出台,到《中华人民共和国家庭教育促进法》的正式施行,再到‘3+1+2’的高考新模式的实行,这些新政策、新变化可谓是一套教育的组合拳。”潘瑞英指出,做出这些调整与改变是为了在理念、时间、资源上整合家庭、学校和社会的力量,让各个主体在教育领域各归其位、各尽其责。教育标准是一致的,不盲目追求孩子考高分的能力,而是从不同的空间和领域关注孩子自主学习习惯的养成、生活实践经验的积累以及劳动创造的兴趣和能力,追求身心健康、能力多元,培养出完整的人、全面发展的人。

在教育主阵地回归学校的同时,发挥家庭教育灵活性、生活性、启蒙性的独特优势,为孩子的健康成长奠基。潘瑞英认为,家庭教育的核心在于“给予个体如何面对自我的智慧”,即建构个体灵魂的雏形或树立个体生活的最初立场。它不但使个体认识到“我是谁”、如何认识和对待“我之外的一切”,而且培养个体完善的心灵。在“我是谁?我要成为谁?”的不断追问与探索中,人才能找到支撑其意义感和存在感的价值观,全面发展才有可能实现。

2022年是四川新高考改革元年,一系列的改变既充满着机遇,也带来了挑战。潘瑞英介绍说:“本科录取参考学生的综合素质评价,‘高考指挥棒’将完全指向全面素质教育。多元评价带来了决策路径的多样化,孩子选择的自主性增加。”同时,更多选择也意味着更难选择,全面素质教育既要求瞻前顾后,又需要恰如其分,如果失去了对孩子的生涯、生涯教育规划,会很容易偏离方向。因此,潘瑞英指出,凡事预则立,不预则废,教育亦然。孩子的成长只有一次,要尽早指引孩子选择符合社会发展、适合自己特点的发展道路,用教育规划为孩子量身设计一套成长算法。

知易行难,家长需与孩子共同进步

“教育就是把一个人的内心引导出来,帮助他成长为自己的样子。”潘瑞英说,在家庭教育规划中,父母要做的是建立一个陈列架,让孩子在上面充分展示自己的作品。每个孩子都是生而不同的,他们不应只在某几个模具中成长。家长应看到孩子的喜好,培养孩子的兴趣,发掘孩子的天赋与潜力,帮助他们认识自己、认识生活,并允许他们用自己的方式与世界发生联系。“让孩子如其所是地成长,而非如期所是地成长。如果孩子是一株花的种子,就给他雨露滋养;如果孩子是一棵树,就为他修枝施肥。让花开放,让树成长。”潘瑞英说。

让孩子如其所是地成长,并不等于甩手不管,任其“野蛮生长”。画竹者必先心得竹于胸,只有把握好孩子的身心发展规律,才能适时引导、事半功倍。每个人都会经历一个“基本社会化”的过程,从情感培养、性格培养、能力养成到最后的自我修养。

潘瑞英根据发展心理学家埃里克森的人格发展8阶段理论,针对学前期(3-6岁)、学龄期(6-12岁)、青春期(12-18岁)的孩子给出了她的家庭教育规划建议:

“学前期”,顾名思义是学习前期的时期,家长主要是与孩子共同游戏。潘瑞英说,孩子此时的心理发展特点并不适合学习科学知识,不必进行过度早教。学前期的培养目标是快乐儿童,让孩子养成良好的习惯,增强自理能力,家长应多陪伴孩子,建立好的依恋关系。给孩子一个快乐幸福的童年,用美好的童年治愈孩子的一生。

学龄期,孩子进入小学,此时的培养目标是阳光少年。少教多学,引导孩子爱学习、会学习,培养孩子的兴趣,增强其合作交流能力。

进入青春期,培养目标则是活力青少年与有志青年。这个阶段是从孩子到成人的过渡时期,孩子会格外关注自我,逐渐建立身份认同,力图确定“我是谁”“我将成为谁”。自我意识的增强往往表现为“逆反”行为,家长首先需要接纳“突然变得不听话的孩子”,其次要理解孩子行为的真正目的,给予他们尊重与引导,促进孩子的自主性发展。与

青春期孩子建立好关系,家长需要给孩子足够的空间与切实的关心,给孩子安全感、培养信任感,找到共同语言。

一个好的家庭精神面貌、良性的家庭传承模式离不开父母的自我修炼,潘瑞英还向家长们提出了5大建议:保持学习、自我觉察、教练技术、管理情绪与滋养孩子。只有不断学习与反思,才能有所进步,与孩子有话说,做孩子的榜样。对于如何做“教练型”父母,潘瑞英说:“不要总是盯着孩子的问题,如果你手里拿着铁锤,就会看到哪里都是钉子,要把注意力聚焦在更有意义的地方。”“教练型”父母能够做到深层次地聆听与强有力地发问,把思考空间留给孩子,引导他们面向未来、积极行动。值得注意的是,所做的这份家庭教育规划或许不是白纸黑字写定的,却一定是父母与孩子共同完成的。“看到、想到、做到,都会帮助一个家庭整体走向更美好的未来。”潘瑞英说。



本版图片均为资料图片

聆听,是最好的陪伴

■ 施训洋

前些天,在县城陪读的朋友前来造访。他一落座便长吁短叹,抱怨孩子不听话,问我可有什么好办法。我给他沏一杯茶,开始与他聊我陪读的经历。

女儿读高中后,我便成了她最忠实的听众。

高一上学期第一次月考前,女儿所在班级进行了一次数学测试,当天便发布了成绩。女儿不说,我也不问。第二天吃午饭时,女儿开口了,问我想不想知道她的数学测试成绩。我笑着点了点头,于是她便说开了。

女儿说:“老爸,吓死我了。班主任宣布数学测试成绩前说‘你就是读文科,数学只考五六十分也是不行的。’我以为说的是我,但想想应该不会,感觉比上一次考得要好了。试卷发到手时,心定了,107分。”

“大宝,有进步就是成功,一天一个小进步,将来必能大进步。”我说。

女儿又说:“班级最高分150,两次都是同一个人,好厉害!”

“每个人的发展轨迹不同,只要不放弃追求,就会一点点向上迈进。”我鼓励女儿。

“老爸,我觉得你烧菜挺好吃的。不像妈妈,总喜欢放许多香油。”看看女儿大口大口地吃着烧的菜,心中滋润。

“老爸,上午老师说月考是本周五、周六。你觉得我行吗?”

“相信自己,细心解题。”

月考前的一天,我接到一个培训通知,中午不能回家给女儿做饭,便安排她去同学小邓家。晚上下自习,我到学校接女儿。女儿很紧张地说:“老爸,英语练习答案不见了,不知是不是落在小邓家了。”

我陪她去找同学小邓,小邓很认真地在自己的书桌里找了一遍,没有。第二天早上打开手机,看到前一天晚上10点多,小邓妈妈还发来信息说没找到,足见小邓很负责。

做好午饭,正准备给女儿的班主任

兼英语老师打电话,女儿放学回来了,一进门便说:“老爸,我真糊涂,英语答案就在资料书后面,与其他答案不一样。”我说:“大宝,你跟小邓说了没?给人家添了负担。”女儿回答:“已经说了。”

月考开始了,第一天上午考语文。女儿回来后,没有像往常那样一进门就喊“老爸”。我知道她肯定遇到了烦心事,果然,语文测验没考好。女儿感到很焦虑:“爸,高中与初中差别怎么这样大?这个星期我要问问大姐。语文老师让我多做多练,这个星期我要买本资料来做做。……”

静静地听女儿说完后,我告诉她:“这是一次发现问题的机会,找准了症结就有了针对性,这样会很快得到提升。……你明天征询一下语文老师的意见,买什么类型的资料合适。”女儿点点头。

吃午饭时,女儿说:“老爸,下午又要考试了,先考英语,后考数学,晚上还要考物理,真的好‘恐怖’!但愿这次不

再那么惨。……”我对她说:“努力了就行,只要有收获,就会有信心!”

第二天吃晚饭时,女儿说:“老爸,这次的英语班级第一名考了115分,她说她爸爸大学读的就是英语专业,她三四岁就开始学了,确实了得。……我若不是后来改错了,也能考一百分以上。……”我说:“大宝,进步了就是最大的成功!”

下晚自习后接女儿回来的路上,女儿说:“老爸,物理测试卷发了,83分,6分单位填错,3分少写一个符号,2个选择都是少选了一个选项。他们太厉害了,90分以上的有40多人,还有3个满分,我成绩……”“尽力了就行,你不如别人差,有问题要解决,首先要勇于担当,要承认自身不足,慢慢来!”我说。

成功总是眷顾永不言弃的人,我希望女儿稳步前行,不要错过沿途的风景,不要丢掉了快乐和自由。

就这样,我成为女儿最忠实的听众,女儿也乐意与我交流。时间过得

很快,女儿上高中以来的第三次月考,午饭时她对我说:“老爸,我还是觉得学习效率有问题,每回双休日都达不到预期目标。这次如果再考不好,您就把我揍一顿。”说着说着,声音还有些哽咽。

“为什么呢?在老爸看来,你已经很棒了,只是基础比别人弱了一点而已。再说,成绩还没公布呢,只要比上次有进步就行。”我赶紧安慰。

“老爸,我再不出成绩真对不起天天辛苦的您。”女儿说。

说起女儿,虽不及别人家孩子优秀,但也值得我骄傲的。“大宝,不要想太多。考完就放一边,老想着这不对,那不行,多折磨人呀。”“老爸,我一定会努力的。”

看着女儿吃得香香的,我顿觉轻松。

说到这里,朋友似有所悟,起身告辞。望着朋友远去的背影,我也给已经上了大学的女儿打了一个电话。……