



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

| 在这里,见证教育的无限可能.....

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第96期 总第3744册



家教周刊

2022年11月12日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

很多父母对孩子的教养都有或多或少的焦虑,对于孩子每个维度的成长,父母们都希望尽己所能做到最好。什么样的教养目标、育儿方式既能抚平父母的担忧,又让孩子幸福健康成长呢?

11月10日,在资阳市教育和体育局、新华文轩教育服务事业部联合主办的家庭教育公益讲座上,东北师范大学家庭教育研究院院长赵刚从养育焦虑的源头说起,向家长们分享了缓解自身焦虑、培养适应未来社会的孩子的方法。

做不焦虑的家长

——给烦恼父母的实用秘笈

■ 本报记者 王浚录

问答时间

Q:孩子正值青春期,身心变化大,放学回家后就紧锁房门,我该如何理智地与孩子沟通、相处?

赵刚:在前期,亲子之间没有有效沟通,孩子的表达渠道被堵塞了。问题逐渐在心中堆积,最终把自己关在小房间自闭。家长应该在家里打开孩子情绪释放的门槛,出现什么问题,用其他的趣事来分散孩子的注意力,倾听他的困扰,最终迂回解决孩子的情绪问题。

此外,对与青春期孩子的相处,我有4点建议:说教要宽严相济,以宽为主;与孩子共同探讨异性间的交往;帮孩子排解压力,让孩子轻松学习、生活;学会倾听与沟通,确立教子的宽容与必胜心态。

Q:在家庭教育中,父亲有何职责?

赵刚:家庭教育中,男性和女性各有各的优点,也各有各的缺点,但是两个人都要齐抓共管。在不同的阶段中,父母的职责、重要性是不一样的。在孩子未成年人之前,母亲在前12年的功能可能比父亲更大一点,因为母亲对孩子身心发展、德行礼仪等方面的影响非常大。

12岁之后,孩子逐渐认识社会、分析社会,需要胆量、勇气、智慧,这些东西他是在模仿父亲,一个父亲的素质对12岁以后孩子的走向就越来越重要。虽然全程都需要母亲与父亲齐抓共管,但12岁以后父教更不可缺失,如若缺失,这对于孩子的胆量、勇气、智慧等素质有重大影响。

Q:榜样在孩子学习和成长中起着非常重要的作用,父母应如何给孩子树立榜样?

赵刚:未成年人的教育多半是模仿学习。家庭教育跟学校教育不一样,家庭教育不靠考试,靠的是父母一言一行的熏陶影响。孩子在不知不觉中模仿,模仿的东西一旦形成了,就成了一种自觉的习惯,它比考试的作用还突出。所以,有些人长大之后一眼就可以看出他父母的影子,而学校学习的知识可能考完就忘了。

因此,一个人为人父母之后,一定要考虑到自己每时每刻都是孩子的老师,在孩子未成年时期,尤其是在12岁之前,父母待人处事的方法一定要得体,处理问题的好坏直接影响孩子未来立足社会所表现出的模样和气质。一个好的家长要注重自己的榜样示范对孩子的影响,弘扬优秀家风。

明晰焦虑原因 克服养育焦虑

“家长都为孩子的成长有不同程度的焦虑,在当下,家长为什么焦虑呢?”赵刚认为,在计划生育政策背景下,家长由追求孩子的数量变为追求孩子的质量,希望孩子能考到好成绩,拿到好文凭,从而找到好工作,片面地把教育看做一种在学校上学的行为。“而在现今‘内卷’的社会,有的高文凭也不好找工作,家长开始焦虑。”

“有的家长在焦虑的同时不学习,不知道孩子成长的规律,不清楚社会发展的方向,会越来越焦虑。老师只能陪护孩子一程,家长才是陪伴孩子一生的良师益友,学习科学的家庭教育知识并克服自身焦虑是非常必要的。”赵刚说。

那么,家长如何克服焦虑?

赵刚建议,家庭教育需要大胸怀,家长教子要有平常心。教育的首要目的是培养一个人能活着,其次才是培养一个人能活好。家长在希望孩子能活得精彩,成为人上人的同时,要注重更为基础的教育,如培养孩子怎么自食其力、学会独立自主解决问题的能力。

此外,家长可充分利用社交媒体、图书资料等渠道学习科学的育儿知识。虽然学习教育学、社会学等学科对家庭教育都有促进作用,但学习心理学更能了解孩子成长各阶段的身心规律和特点。父母可以根据自己孩子的特点,选择学习相关内容,做到遇事不慌,胸有成竹。

亲师有效沟通,家校协同育人

从人成长的顺序来看,学校教育是学校教育的延续。人的成长中,家庭的重要性远远胜过学校。在赵刚看来,家庭教育、学校教育要各司其职,相互分工,家长如果只把孩子的教育寄托给学校,孩子的人生注定失败。

赵刚用一个等腰三角形比喻家庭、学校和学生的关系:学生是顶点,家庭和学校的关系是底边的两个点。底边越长,顶点越低;底边越短,顶点越高。家长和学校互不合作,距离越远,学生的发展水平自然越低;家长和学校合作密切,距离越近,学生的发展水平越高。这种共同的愿

景是构成家校合作、亲师协同的基础。

对于家校协同育人,赵刚有以下几点建议——

家校合作首要的是关注孩子的心理健康,家长要和老师交朋友,了解一些在家里看不到的东西。因为有些孩子不会把问题暴露在父母面前,等父母再发现时,孩子的心理问题已经相当突出了。家长与老师进行有效、及时的沟通,了解孩子在校情况,发现存在心理问题时立即对症下药,及时疏通。

孩子成长第一责任人是家长,每个孩子都是拥有独立个性的人,

家长要发现孩子的优点、长处,重视个性培养。学校教育是共性教育,无法精准掌握所有孩子的全部个性特征。家长在这个时候可以通过与老师电话、家访等形式交流,家校携手培养独一无二的孩子。

在网络时代,家庭与学校要各有担当,通过落实制定的规则促进孩子健康成长。赵刚举例,学校对于学生使用手机制定了很多规则,家长应该全力配合,支持学校管理手机、使用网络的相关规定,引导孩子有时、定期地使用手机。由此,孩子在网络时代才会使用手机又不过度。

结合各阶段特点,先严后松育儿

在儿童发展敏感期的研究中,儿童对于语言、动作、文化学习的敏感性能力几乎都出现在9岁之前。“为什么有的孩子12岁之后的行为习惯很差,矫正也很难?就是因为父母在0至4岁早期教育时没有亲力亲为教孩子东西从哪里拿的必须放回哪里,做了错事必须道歉,在幼儿园不属于自己的东西绝对不能带回家等等。”在赵刚看来,幼儿阶段的教育非常重要,早期教育干预越早,后期的矫正成本越低。一些家长对于读中学的孩子感到无可奈何,追根溯源是早期家庭教育的缺失。

对于小学阶段,赵刚认为,小学低段纠正孩子的错误习惯,打好人生底色还来得及。小学中段是孩子兴趣激活的阶段,比如,孩子从阅读绘本转为阅读文字书,并在这个时期爱上阅读,那么在以后,孩子的语文成绩是不会差的。而小学高段则是成就孩子德智体美劳全面发展的关键期。

“家长在这个阶段应该做一个权威性的家长,让孩子做到的,自己必须做到。比如,要求孩子要准点睡觉,那么,父母也应该在相同的时间熄灯,给孩子做好榜样。”赵刚补

充道。“孩子12岁之后升入中学,在与孩子的相处中,家长要开始有协商、尊重的观念。好的教育是先严后松,要理性、洒脱地面对孩子,这样才能不焦虑。”

赵刚表示,中学生家长应引导孩子做好五件事:定时起床,培养守时的意识与行动力;学做家务,培养劳动与爱家的品质与能力;捕捉新闻,培养观察社会的乐趣与视野;放大良习,尽可能让孩子有更多的好习惯;规划生活,培养孩子的意志力与自律能力。

适应未来发展,培养不可替代能力

人类已进入数字化智能化的时代,重复性的体力劳动与认知工作的从业者逐渐被智能机器人取代。“脑力决策等工作不仅不会被替代,还会更加细分,不断产生新的工作。比如,过去的会计工作如今细化为金融分析师、精算师、操盘师。”

赵刚认为,如果家长还用旧的人才培养标准来要求孩子,孩子毕业后从事工作有被机器人替代的风险。为把孩子培养成优质岗位的创新者,赵刚建议家长们做到以下几点——

首先,家长对孩子成长要有宽容的心态,相信“天生我儿必有用”。人

生是一场马拉松,人不怕输在起跑线上,只要坚持不懈地努力,就可能超过别人。家长不要因为片面的问题就否定孩子,不要对孩子的行为轻易做出评价。“你过早地评价,就可能把一个逐渐进步、在未来优秀的孩子给否定了。”赵刚说。

其次,要培养孩子使用工具的能力。电脑流行之前是纸质书盛行的时代,学富五车、满腹经纶的人很受尊重。“现在人类进入智能化时代,我们想了解某些知识不一定依靠某个有学问的人,不知道的东西通过手机搜索就明白了。”赵刚指出,过去依靠人,现

在依靠技术和工具,这就意味着学会如何使用工具至关重要。

此外,要培养孩子终身学习的能力。“孩子考上大学,把书扔得满街都是,认为终于告别了痛苦不堪的学习生活,这是我们教育的一大失误。”孩子掌握终身学习的能力,碰到问题随时可以学习方法,加以解决。对于学科学习的技巧,赵刚建议:“学好语文贵在多阅读,学好数学功夫在于巧,学好英语关键在于亲,学好文科要长于记,学好理科重在自信,亲子学习,共同成长。”

最后,还要培养孩子与人分享、共

同合作的能力。让孩子成为一个学霸,能记忆很多东西,这是旧的思维。人类进入智能化的搜索时代了,人再聪明,记再多东西,也记不过电脑。“一个人独自充实的时代已经过去了。”赵刚认为,“要学会与人分享,相互合作,互利共赢,在这个时代才能分到属于自己的一杯羹,这与50年前完全不同。”

“家庭是孩子的第一所学校,家长是孩子的第一任老师。”讲座最后,赵刚向听众发出呼吁:教育始于家庭,家长要用理性克服焦虑,与孩子一起在学习中成长。