

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“我承诺做到,用爱温暖孩子,用心感受孩子,无条件接纳孩子……我要以身作则,言行一致。我要用心去欣赏孩子的优点,肯定孩子的进步,认可孩子的成长。……”在泸州高中合江实验学校“家长成长营”的第三次线下公益讲座中,参与学习的家长齐声承诺。“家长从改变自身做起,构建美好之家,孩子也一定会成长得越来越好。”泸州高中合江实验学校党总支书记、校长徐宁说。

2019年9月,泸州高中合江实验学校父母专修学院正式成立,通过开设线上和线下家长课程,引进专家团队进行培训,成立“家长成长营”和“家长社团”等多种方式帮助与陪伴家长学习成长。



资料图片

## 对症下药 巧治拖延

■ 龙悦

小南(化名)妈妈告诉我:“小南不会留意身边的状况,集合排队永远是最后一个,叫他也拖拖拉拉的,完全没有时间观念。”

小北(化名)的老师跟我抱怨:“小北总是慢半拍,其他同学都去集合,他还在座位上拖拖拉拉,完全没有时间观念,是个名副其实的‘迟到大王’。”

幼儿园大班的小南与小学三年级的北北有着类似的困扰,但两人的特质与诊断完全不同:小南是轻度自闭症,小北则是注意力不集中过动症。因此,对于这两个“没有时间观念”的孩子的建议与策略,自然也是南辕北辙。

我们先了解一下“时间观念”是什么,又是怎么发展出来的?

一般而言,初生宝宝最初对时间的感知来自于规律的肚子饿,还有白天与黑夜的变化。幼儿时期,孩子开始能够理解事物的先后顺序,并且与生活经验相结合,明白“现在”是什么;而大约要到四五岁之后,孩子才会渐渐知道“春夏秋冬”“昨天、今天、明天”代表的意义,以及“过去、现在、未来”的关系,孩子们至此才对“时间”这个抽象的概念有比较具体的认识。等到六七岁时,孩子开始学会看月历、日历与时钟之后,就具备了时间管理与规划的能力。

而眼下小南的问题在于他的自闭特质,无法明确感受到周遭情境的变化,时间观念发展落后,仅仅知道白天、黑夜的不同,只有“今天”与“现在”的概念。因此,固定且规律的作息,比较能让小南觉得安心及有归属感。若我们希望集合排队时小南能及时跟上,比较好的方式就是固定时间集合,固定以排队时吹哨子作为听觉提示,或以挥旗子作为视觉提示,把这些策略当作小南与外界连接的桥梁。这样,就算小南因为自闭而不能注意周遭状况,练习之后,还是能做到准时跟上队伍。

至于过动的小北,认知与时间观念正常,能看得懂月历、时钟,之所以会成为“迟到大王”,重点在于当他处于充满刺激的环境中,大脑容易被各式刺激所吸引,无法专一执行当下必须完成的任务。比如,上学要出门了,却突然被墙上的壁虎吸引,忘记自己正在穿鞋、拿书包的动作,反而停下来逗弄壁虎。这样一来,怎么会不迟到呢?

像小北这类孩子,除了无法克制其他事物吸引的冲动外,通常也合并了组织能力弱、时间感较差等问题。该怎样帮助他呢?

首先,必须让小北觉察自己的问题,共同讨论出最合适的策略。比如,在固定出门的时间设定闹钟,时间一到,闹铃声可以立即将他从“壁虎的异想世界”中拉回现实,回到该出门的常轨中;而在学校排队集合时,老师可以大声倒数计时,或以集合哨音将小北的注意力拉回正在进行的活动中。

其次,平时可以协助小北练习自我提醒、克制冲动、培养时间感、学习时间管理、加强组织能力等。例如“培养时间感”的练习,目的在强化孩子对时间长度的感受,可进行的活动如:“猜猜时间过了多久?”“等一下,是等多久?”这对孩子未来做时间规划也会有帮助,使他们能较为精准地拿捏一定时间内能完成几件任务。

最后,也不要忘记善用计时器、行事历、闹铃等有助于时间管理的好帮手。

### 缘起 心理健康引关注

“双减”之前,中小学教育往往重视智力开发,而忽视了对学生健康心理素质的培养,特别是对意志、兴趣、个性等非智力因素的培养。近年来,国内心理学和教育工作者的大量调查研究表明,当前我国中小学生心理健康状况不容乐观。

“教育的最终目的是培养有幸福能力的孩子,而‘拥有幸福能力’最基本的前提就是身心健康。”徐宁说。泸州高中合江实验学校“润心工作室”于2017年11月正式挂牌。本着“启智先明礼,成才先做人”的办学理念,学校积极筹备经费,分别在中小学建立心理咨询室,并配备专职心理健康教师。

早年的德育工作、心理健康咨询经历让徐宁十分重视学生的心理健康问题,她带领“润心工作室”成立了心理辅导组,专职心理健康教师、校长、德育处主任、安全办主任以及优秀班主任等热心老师尽数参与,为学生身心健康成长保驾护航。

在泸州高中合江实验学校父母专修学院工作站的门口,贴着一张手绘海报,上面写着:这是一个“树洞”,用心守护你的秘密,耐心倾听你的不开心,热心陪着你快乐成长。“这里是‘润心工作室’,‘心语信箱’是我们为孩子设置的一个‘出口’。”徐宁介绍道,“有很多孩子希望得到老师的帮助,却又不愿直接求助,就可以选择匿名的方式,将烦恼或困惑写信到‘心语信箱’。孩子们注明是否需要回信,也可以指定某一位老师来接收、回复他的信件。”2021年秋季学期至2022年春季学期,“润心工作室心语信箱”共收到孩子们的来信304封。

“老师,我不知道自己怎么了,我以前是一个活泼开朗的孩子,现在觉得自己很差劲,觉得这个世界上没有我才是更好的,我因为一点小事就感到很自卑、自责。为什么我没有朋友,为什么我脾气不好的时候,就只想打人,我有时控制不住自己怎么办?老师,您可以开导我吗?”

这是“心语信箱”曾收到的一封匿名信。在面对面咨询时,老师了解到孩子的状况。因父母常年在外,很少联系、关注孩子,一起生活的奶奶也会因生活琐事、与子女之间的矛盾等,将怨气撒在孩子身上,孩子学习生活以及精神上的需求得不到满足,长年累月的积压之下,孩子变得不自信,行为也古怪起来,在学校交不到朋友,心理健康状况越来越糟糕。

泸州高中合江实验学校父母专修学院“父母课堂”以此个案向家长们讲解了“压抑”心理的行为表现、产生原因及解决办法,并呼吁家长们关注、关心孩子,做到内省,当孩子能够依靠的“大树”。

“看到这个案例,我沉思许久。自己也是一个暴躁的妈妈,也有生气大吼孩子的时候。看着孩子们稚嫩的小脸又后悔,才好给孩子们分析原因。这样的教育方式并不能使孩子们不再犯错。以后,我会控制自己的情绪,适当鼓励孩子们。成绩固然重要,但心理健康更重要,我最大的愿望就是孩子们能够健康快乐成长。”一位家长在留言区写下她的感想。



“心语信箱”,倾听孩子们成长的烦恼。

### 发展 家庭教育是关键

老师很专业,疏导很及时,孩子的心理问题却并不一定能完全解决。几经讨论,徐宁与团队找到了问题根源:家庭。“中小学生学习心理异常现象,99%都来自于孩子的原生家庭,追究其根源,很大程度上与父母的养育方式有关。”这坚定了徐宁从老师、学生、家长三方切入,守护孩子心理健康的想法。

如何将家庭教育与学校教育融合?泸州高中合江实验学校开辟出了新路径——专门为家长学习成长开设一所父母大学,让父母学会做父母。学校于2019年成立了父母专修学院,用专业的系统化课程为父母提供学习机会。课程分为线上、线下两部分,家长需要在课程学习中不断更新教育理念,了解更多的养育技巧。

父母专修学院在每周五下午为各个年级的学生家长轮流设置了线下课程学习时间,并将每周一、周五设置为家长线上课程打卡学习时间。截至目前,线下课程已开展20余次,线上课程已推送200多堂。

“家长要和孩子一起学习成长,他们才能结业。”徐宁说,“家长也要修满学分才能获得毕业证书。”徐宁表示,家长们也很愿意让孩子看见他们的努力与进步,都很积极地在学,想要做孩子的模范。

与其他家长学校不同的是,泸州高

中合江实验学校父母专修学院采用“家庭式管理系统”,由家长自主组织、自我管理。学院现有中学、小学两个分院,分院下设年级部,年级部下设学习班,每个班设置4个学习小组。学院所有管理层干部都由家长担任。通过家庭沙盘疗愈课、“家长成长营”学习,组建家长微信帮扶群等方式培养“学习成长型父母”。

“周末,父母专修学院的家长们会以‘社团’为单位,相约一起开展一些有益的活动。”徐宁认为,“家长社团”的创设对于家校社携手共育而言大有裨益。2020年10月,父母专修学院成立了家长社团、养生社团、垂钓社团、茶艺社团、美食社团、旗袍社团,还有各类运动社团。一场篮球赛拉开了家校社活动的序幕,父母专修学院篮球社团对阵校方篮球社团,舞蹈社团也作为拉拉队一展风采。呐喊声、加油声传遍校园的每一个角落。

“社团的成立,让家长们更加凝心聚力,为父母专修学院注入新的活力。”徐宁指出,“父母专修学院,它所承担的主要功能是让更多家长参与学习,从而改变育人环境,争做孩子成长典范。父母专修学院家长社团,它的主要作用是促进各院家长的沟通联系,丰富家长的业余生活,增进亲子关系,提升父母专修学院的办学品质。”



专家讲座,更新父母教育理念。

### 推广 全县家长共学习

泸州高中合江实验学校父母专修学院成立3年来,重度心理异常倾向学生由10%下降至3%,有效制止了数起未成年学生自伤、自残事件。今年2月,为推广有益经验,将优秀成果惠及更多家庭,合江县教育和体育局与联合江分公司合作,在全县中小学开通“荔城家长大学”线上学习平台。合江县教育和体育局办公室副主任黄森林介绍,平台通过整合家庭教育资源,分学段每周固定向家长推送1—2个学习视频,并根据学生及家长需求举办专题讲座,实现远程化、便捷化的家庭教育培训。今年秋季学期已在全县推行,目前已有78所学校51575名家长参与学习。

“荔城家长大学”线上学习平台上线之初,我们先在7所学校开展了试行工作,测试平台是否稳定、结构是否合理、课程内容是否贴近本地家长与学生的需要。”合江县教育发展研究中心德艺体室主任王刚说。

合江县文桥小学便是7所试点校之一。

“我们学校面临的主要问题是单亲家庭、留守儿童较多,在观念传达、平台推广上费了较多心思。”文桥小学校长陈思滨表示,县里大多数学校都面临留守儿童多的情况,家庭教育的开展相对困难。家长说得最多的话便是“孩子就交给学校了”,受客观条件限制,许多家长只能当“甩手掌柜”。

在推广过程中,学校先是通过开教委会、家委会的方式,分别疏通教师与家长双方主体,让他们意识到,加入平台,注册学习,并不是一件麻烦事,而是

一个普惠的学习机会。“意识转变后,遇到的困难也很具体。”陈思滨回忆道,“许多家长没有使用过钉钉平台,孩子和爷爷奶奶生活,家里没有网络和智能手机,还有一些家长并不识字……”经过班主任的多次、多途径指导安装、操作教学,推广的难关终于克服了。“每周上课时,老师会在微信群里提醒家长,大家学习完还会互相‘晒积分’,家长间暗自较劲,学习的劲头日渐高涨。”陈思滨说。

只要在学习,就会有变化。陈思滨讲述了自己在教授道德与法治课时观察到的孩子的转变。上学期,她不经意间问孩子们“遇到烦恼怎么办?”很多孩子的回答都是自己消化,或求助老师、朋友,只有极少数提到向家人倾诉。她不解地问孩子们为什么不想向爸爸妈妈求助,其中一个孩子的回答是:“我的很多烦恼正是爸爸妈妈造成的。”

就同样的问题,这学期陈思滨又对孩子们进行了“回访”。令她欣喜的是,当初以父母为烦恼的孩子告诉她“好多了,我的爸爸现在能心平气和地和我说话了。”陈思滨认为,孩子的反馈是最真实的写照,把学习的平台提供给家长,只要他愿意去学、愿意改变,对于亲子关系的改善、更好地抚养孩子一定是有帮助的。

目前,“荔城家长大学”线上学习平台已在全县公益推开,家长注册后可以线上学习专家讲座、核心素养、亲子共读等多个板块的家庭教育知识,还能通过知识自测,检验自己的学习成果,一步一步向“合格爸妈”迈进。

# 打开围堵办教育 家校共育同成长

从父母专修学院到荔城家长大学

记者 马晓冰 (图片由合江实验学校提供)