

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

新学期来临,部分孩子还没有提起学习干劲儿,如何调动孩子的学习热情?近日,在江宁市教育和体育局联合新华文轩家长学校举办的家庭教育公益讲座中,北京师范大学博士、四川省特级教师唐远琼就“如何培养孩子的学习内驱力”与家长进行了分享交流,她从亲身经历讲起,为家长提供了唤醒孩子内驱力的方法与策略。

点燃内驱力

为孩子插上“隐形的翅膀”

■ 本报记者 马晓冰

不依赖于外界的压力或诱惑,而是源于内心的热爱、兴趣和追求。家长在引导孩子时,不能为了短期见效快而采取不当的激励方式。有的时候,不是孩子没有内驱力,而是成人破坏了他们的内驱力。”

不过,有的“学霸”学习内驱力很强,却也会陷入内耗、焦虑等不良状态中。唐远琼补充道:“随着动机强度的增加,学习效率会逐渐提高,但它并非越高越好,动机强度在超过最佳水平后进一步增加,会导致紧张和焦虑强度过高,反而会使学习效率下降。”家长需全方位观察孩子的状态,张弛有度,增强孩子可持续发展的能力。

好的教育在于唤醒

把学习变成孩子喜欢的事

让孩子有主动学习的意识,但又不至于给自己太大的压力,其中不可缺少的是“制定一个适宜的目标”。唐远琼以一项长达25年的追踪调查为例,告诉家长:“有没有目标,目标是否清晰,是否长远,都会影响到我们未来的人生走向和生命质量。”

唐远琼也对自己的学生做了类似的追踪调查,在十几年来信息反馈与对比中,她进一步发现:目标清晰且长远的孩子更有发展的后劲儿。“家长和孩子共同制定适宜的目标,并非以此来要求孩子志存高远,而是唤起孩子对未来世界的憧憬,让他自然而然地为之努力,提醒和鞭策自

己。”唐远琼说。为孩子创造成功体验对培养和唤醒他的学习内驱力也非常重要。“很多家长对孩子严格要求,批评多、表扬少,无意中打击了孩子的自信心,伤害了孩子的内驱力。”唐远琼指出,想让孩子喜欢学习,首先不能让他一想到学习就有挫败感和自卑感。久而久之,孩子会把消极的情绪感受与学习活动联系起来,形成条件反射,这时,他不仅不会爱上学习,还会下意识逃避学习。

“作为家长,应想方设法帮助孩子找到学习中的成就感。”唐远琼建议家长改变话语方式,以鼓励为主,减少挑剔和批评。当孩子考试失利时,可以采取“考后100分”策略,不要求孩子考到满分,但要考他以前考过的分数,查漏补缺,做到考后满分。“正向的反馈能让孩子更愿意坚持,用‘小成功唤醒大成功’,让孩子在每一次学习的过程中都找到价值感。”

教育无他,榜样而已

父母好好学习

孩子才能天天向上

“请大家跟我一起伸出右手,我们一起做一个游戏。”现场,唐远琼让家长观察她的动作,跟随她的指令做动作。“请大家摸摸自己的鼻子。”唐远琼一边这样说,一边伸手指了指自己的鼻子。果不其然,一些家长照着指令摸了自己的鼻子,还有一些家长下意识摸了自己的额头。

借这个互动,唐远琼告诉家长,每个人大脑中都有参与学习、移情和模仿等重要过程的“镜像神经元”,当我们观察到别人在做某一动作时,“镜像神经元”会把我们带到相同的情况下,在心理上模拟这个动作,就好像这个动作发生在自己身上一样。它会在观察式学习中发挥重要作用。“孩子是最伟大的观察家,如果家长只顾说教,却不做好榜样的孩子还是会学得错误的做法和不良的习惯,这也是‘身教大于言传’的科学依据。”

“告诉孩子要多读书,不如直接给他看。”亲子共读是增进亲子关系、促进双方共同成长的好方法。唐远琼表示,名人传记有很好的教育意义,家长可以和孩子一起共读,在了解他人人生的过程中,实现自我教育。她经常带着自己的孩子、班里的学生阅读这类书籍,如《毛泽东传》《居里夫人传》《富兰克林传》等,给孩子们带来了很大启发。“选择书目时,家长可以和孩子共同商量,不局限于著名的政治家、文学家,或是古今中外的名人雅士,也可以是孩子喜欢的传奇明星等。”

唐远琼提醒各位家长,即使不喜欢读书,也要“装装样子”,固定每日的读书时间。“家长捧起书来读,不仅是对自己的提升,也是以身作则,发挥榜样、示范的带动作用。家长做出改进与提升,整个家庭一起遇见更好的自己,孩子才会有长效、强盛的内驱力。”唐远琼说。

切莫让学习倒了“胃口”

■ 张帮俊

近段时间,我发现女儿对学习有些“倒胃口”。

邻居家的小雨一放学回家,就忙着写作业,可咱家婷儿,总是显得慢腾腾的。很不情愿似地打开书包,拿出书本,嘴里还打着“哈欠”,好似一副没睡醒的样子。还没写几个字,就嚷着:“爸爸,我想吃个苹果!”

削了个苹果给她吃,她拿在手里啃几口,然后又放在桌上,叫道:“爸爸,我要喝水!”这下我火了,吼道:“一到学习就这么多事,不是吃东西,就是喝水,你就不给安安分分写作业呀!今天不写完作业,不给你喝水!”

女儿一听,哭道:“爸爸,坏!我讨厌你,讨厌写作业!”说完,发起小脾气来,把桌上的作业本扔到地上。我正要去前接她,疼爱女儿的母亲跑过来叫道:“你长能耐了,就会来这招,孩子不爱学习,你这当爸爸的也有责任。”

母亲说起我的“罪过”:强迫孩子学习,过分看重分数,奚落孩子,没耐心,教学方法老套。女儿和很多同年纪的孩子一样,爱看动画片、爱玩电脑游戏,可我怕她玩物丧志,因此,每次她在玩时,我就在一边唠叨:“婷儿,过会要学习了,听到了没有?”孩子正玩在兴头上,被我一“折腾”,心不甘情不愿地去学习,当然效果非常差了。如果换种方法,我用商量的口吻与她说话:“婷儿,再看10分钟,你就去写作业,好不好?”或许孩子更能接受。

我常常觉得女儿不聪明,10以上的加减法,她经常弄混淆。有时,我教了半天,她还是云里雾里,气得我吼道:“怎么这么笨!这么简单都不会,以后更难的怎么办?真不是学习的料!”我以为孩子还小,不会那样敏感,其实,这是错误的,孩子的自信源自父母的鼓励,一味地责备只会伤害她的自尊心,时间长了,孩子会更加自卑,更加讨厌学习。

那天,带着女儿出去吃饭,席间,一位同事要教女儿10以上加减法。我一听,忙说道:“我教了她半天,她都不会,你就别白费工夫了。”同事说:“只有失败的父母,没有笨孩子,那是你的教学方法不对。”说完,他伸出手指对女儿说:“婷儿,你记住,大数记心里,小数扳指头,慢慢来,你一定行!”没想到,按着他的方法,女儿竟然答出答案了。“婷儿,真棒!”同事向女儿伸出大拇指祝贺,女儿的脸上洋溢着成功的喜悦。看来,是我的教育方法失败。

孩子的学习有如吃饭,倒了“胃口”岂能学好?我意识到,对小学阶段的孩子而言,最重要的在于,培养他对学习的兴趣,帮助他掌握正确的学习方法,切莫扼杀助长,让孩子失去“食欲”。

■ 吴嘉

跟女儿互换一天

假期,女儿越来越懒,每天睡到中午,喊也喊不动。那天浏览网页,我被一个母女互换角色的视频吸引了。视频里,一位妈妈模仿女儿穿衣服时挑剔的样子,结合女儿的情况教育她,成功把女儿的坏习惯纠正过来了。我心里一动,决定也跟女儿来一次身份互换,让她做一天“妈妈”。12岁的女儿高兴地答应了。

第二天早上7点,闹钟响了。“‘妈妈’,我饿了。”我躺在床上大喊。睡得迷迷糊糊的女儿看了我一眼,终于想起今天她是“妈妈”。一激灵,她赶紧从床上爬起来,穿好衣服,还模仿我的语气说:“宝贝,再睡一会,‘妈妈’去做早餐了。”我点点头,看她进了厨房,翻身下床跟了过去,告诉她煮面条的方法和步骤。

女儿虽然手忙脚乱,但还是成功煮好了面条,她还模仿我的习惯,在我的碗里加了一个荷包蛋。当她像个大人般,把放了荷包蛋的面条端到我面前时,我的眼睛湿润了。女儿面带微笑,模仿我的语气,对我说:“宝贝,吃早餐了。”我尝了一口,还不错,朝她竖起了大拇指。

吃完早餐,女儿系上围裙,收拾碗

筷。听着她“叮叮咚咚”的声音,我心惊肉跳。洗完碗,女儿刚坐下来休息,我提醒她:“‘妈妈’,衣服还没洗呢。”

女儿只好把我早就准备好的几块手帕和几双袜子放进盆里,倒上水,加入洗衣液泡起来。在这间隙,我让女儿把地扫了。女儿扫完地,开始洗衣服,一双小手搓得很使劲。晾完衣服,

女儿又用清衣服的水拖了一遍地。她累得满头大汗,我假装没看见。

干完零碎的家务后,我带着女儿去市场买菜。我给她20元,让她自己去采购,告诉她这20元要买一份肉、一份蔬菜,最好还要有辣椒和土豆。“钱要省着花,要不然不够。肉可以少一点,其他菜不能太少,要不然不够吃。”女儿小声规划着。她先

询问菜价,用笔计算好每样菜的分量,再开始买菜,还学着我的样子讨价还价,实在太厉害了。最后,她不仅买够了清单上的菜,还余下了一两块钱。

互换角色一天,女儿圆满地完成了“妈妈”的各种任务,她深有感触地对我说:“原来做妈妈这么辛苦!妈妈,我以后再也不听不听话了。”



在刚刚过去的寒假,有这样一批家长,他们带着孩子一起旅行,穿越大半个中国去往新疆,在欣赏壮阔美景的同时,放慢了生活的脚步;在游戏中,看到了孩子身上崭新的闪光点。“大自然能带给人最原始的疗愈,能够抚平成人的焦虑,给孩子以美的震撼。我们也要求家长在与孩子共同

旅行时,不进行说教和指责,在‘有话好好说’中,相互发现、彼此理解。”中国科学院心理研究所博士后、儿童教育博士罗静说。她是此次新疆之行亲子营的发起人,深耕心理学专业与家庭教育领域,罗静希望带领更多家庭一起走出家门,在旅途中疗愈心灵,找到生活的力量。

改变 从共赴一场心灵之旅开始

让孩子们从内心深处感受到“生活不止眼前的苟且,还有诗和远方”是罗静的初衷,她希望用“行走”的方式滋润孩子们的心灵,让他们获得更多美好的体验与感受,从而对生活充满憧憬与眷恋。“研学旅行不是课外教育,许多家长总是争分夺秒地给孩子安排知识的学习,连去博物馆、科技馆参观时也要有量化的学习目标,走进山林中也要学习英语。这是一种本末倒置的现象,学得越多,反而得到的越少。”罗静表示,她接触到的许多出现心理问题的孩子,都有一个共同点,那便是没有体验过生活原本的样子,对自己的生活也缺少选择权。“爸爸妈妈告诉他们只用做好一件事情,就是把学习做好。殊不知,正是因为缺乏对真实生活的感受,孩子们才会越长大,越迷茫。”

罗静认为,在难得的假期,亲子旅行是帮助家庭共同成长的不二之选。在新疆的7天6夜,他们也只做一件事,就是享受当下。

从库尔勒出发向南,走进塔克拉玛干沙漠边缘的罗布人村寨,遇见挺拔的胡杨林和无限沙土中的点点积雪,置身其中,感觉整个世界都安静了下来;在《西游记》中的西海龙宫——博斯腾湖,一起角色扮演、创作

“西游心理剧”,帮助爸爸妈妈看见孩子内心的想法;一起登上奥依塔克冰川观景台,高山溪流、湖泊山谷尽收眼底……“旅途中,亲子间的相处方式悄然发生改变,家长不再厉声管教孩子,孩子们也变得听话懂事,遇到困难或突发状况,大家也积极乐观地去处理。”罗静欣慰地说。

罗静还在旅程中因地制宜地设计了一些心理小游戏,在亲子互动中,引导家长与孩子彼此理解。“我希望父母能看见孩子,孩子也能看见父母,这是一个双向奔赴的过程。只有家长学会了与孩子相处,家庭的氛围才会变化,孩子的心灵成长才会受到更多的关照。”罗静说。



快乐的亲子营活动。