家校之间

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

【家教周刊】
热线：028-86110109
邮箱：jizk-2@126.com
教育导报

资料图片

如何引导孩子远离网络风险？如何防范孩子沉迷网络与游戏？如何帮助孩子缓解学习压力？近日，资阳市教育和体育局、新华文轩资阳市公司联合“文轩家长学校”共同举办“用心陪伴 护航成长”家庭教育系列公益讲座，邀请专家们聚焦小学、初中、高中3个阶段不同的家庭教育问题，为家长们带来实用的教子之道。

为家长赋能 为孩子护航

■ 本报记者 张文博

守好用网“底线”，增强防范意识

作为“网络原住民”，未成年人无论学习还是生活，都早已离不开互联网，而且越来越深入其中。据2023年发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，2018年至2022年，我国未成年人互联网普及率从93.7%增长到97.2%；“触网”年龄越来越低，小学阶段的未成年人互联网普及率从89.5%提升至95.1%。

然而，在享受互联网带来的便利与乐趣的同时，未成年人的网络行为也面临着诸多风险。四川省心理咨询师协会成员、成都市心理咨询行业协会婚姻与家庭心理专委会委员植宋军表示，无奇不有的网络世界，对于正处于成长阶段、学习模仿意识强的未成年人来说，风险更多、危害更大。未成年人面临的具体网络风险包括网络欺凌与恶意攻击、网络诈骗、网络儿童性侵等网络违法侵害；暴力恐怖信息、色情淫秽信息、价值观扭曲信息、网络虚假信息等不良信息影响；以及个人信息泄露、网络隐私侵害、网络沉迷和诱发违法犯罪等。

既然网络有这么多危害，不让孩子上网是否一劳永逸？对此，植宋军表示，青少年已成为网络社会的重要参与者，不可能完全远离网络，视网络为洪水猛兽而一刀切的教育方式是不现实、也不合理的。

“值得关注的是，现实中，部分家长对孩子上网的态度过于宽松，甚至放任自流，比如，让孩子随意使用自己的账号上网。”植宋军说。据网络平台统计，在未成年人冒用成年人账号的相关情况中，超过六成的账号是未成年人在家长的帮助下通过人脸识别完成验证的。这一现象表明，不少家长知晓孩子上网的行为，却未能采取有效措施进行监管和引导。

“如果家长不作为，仅靠网络服务提供者的努力，是无法发挥其效用的。”植宋军对“青少年模式”与未成年人网络依赖的数据进行了解读，设置了“青少年模式”的未成年人网络依赖比例仅为12.6%，远低于未设置“青少年模式”的31%。同时，即便在设置了“青少年模式”的情况下，仍有34.7%的未成年人遭遇过网络不良信息冲击。

“家长作为保护未成年人的第一道防线，应主动承担起监管和引导的责任。”植宋军表示，在孩子下载、使用APP时，家长应主动为其调至“青少年模式”，并持续监督孩子的使用情况，帮助孩子养成健康的上网习惯，使他们在没有家长监督的情况下，也能够主动识别、屏蔽不良信息，合理控制上网时间。

解读心理需求，避免网络沉迷

“每次用手机完成作业打卡，他都要玩一会儿游戏。”“不论我把手机藏在哪里，都能被他找出来玩。”小志妈妈说。随着未成年人互联网普及率的增长，和小志妈妈有着同样烦恼的家长不是少数。孩子沉迷手机和网络的心理动机是什么？成都市未成年人司法保护家庭教育专家库专家方珊梅为现场家长进行了分析。

从孩子的心理需求来看，首先，部分孩子借助网络或游戏缓解现实压力与焦虑，这种行为模式虽然能短暂释放压力，却非科学且恰当的方式；其次，许多孩子在现实生活中没有贴心的朋友，转而在网络世界中寻找心灵的慰藉；再者，有些孩子在现实生活中被家长过度管控，缺乏自主发展的空间，尤其是青春期的孩子，他们渴望自主，若家长过于严厉，他们可能会在网络世界中寻求主宰感。此外，成就感也是孩子沉迷网络的一大原因。学习成绩不佳或缺乏自信的孩子，可能在网络世界中寻找自我价值感，通过游戏、交友或发表观点，获得他人的欣赏与认可。这种在网络中的获得感，让他们更不愿回归现实世界。

想要预防孩子沉迷网络，方珊梅认为，父母应先反思自己的管教行为。比如，尽管家长会与孩子就玩手机的问题设定明确的规则，包括游戏内容、时长以及适宜的游戏时机等，但在执行这些规则时，孩子经常以“再玩5分钟”为由与家长讨价还价，部分家长架不住孩子的纠缠，会多次默许孩子的这种行为。

“这种做法实际上向孩子传递了一个错误的信号：规则是可以讨价还价、打破或不遵守的。更糟糕的是，一些孩子会根据不同的对象来调整自己的谈判策略。”方珊梅举例，如果父亲较为严厉，孩子就能严格遵守规则；如果母亲相对宽容，他们便可以通过撒娇或发脾气的方式来争取额外的游戏时间。“建立规则容易，关键在于所有家庭成员都需共同遵守规则，才能帮助孩子树立正确的规则意识。”方珊梅说。

对于已经有网络沉迷或成瘾倾向的孩子，方珊梅建议家长可以采取下面五步措施——“停、看、听、想、做”。第一步，停止负面情绪表达；第二步，观察孩子在网络上玩什么；第三步，平心静气地倾听孩子为什么喜欢玩这款游戏；第四步，根据之前的观察以及与孩子的交谈，思考可以为孩子提供怎样的支持和帮助；第五步，通过搜索身边的资源，为孩子制订具体可执行的行动计划。

缓解学习压力，做孩子的支持者

在孩子的成长道路上，压力是一个不可忽视的问题。“我们通常会认为孩子面临的压力大多数来自家长的责备，实际上，一种更为隐蔽的压力来自那些看似‘无条件’的爱。”全国中小学心理健康教育授课专家、成都石室天府中学心理健康教师孟泓沁分析，一些家长会告诉孩子“考好、考差都一样，我们依然爱你”，然而，孩子能从家长的言行举止中读出真实的态度——考得好时父母喜悦的表情和考得差时他们脸上的失望，其中微妙的反差会让孩子感受到无形的压力。

孟泓沁表示，当孩子觉得学习好是回报家长的唯一途径时，他们自然会承受巨大的心理负担。如果孩子在家庭中无需承担其他责任，只专注于学习，那么考试成绩就成了他们衡量自我价值的主要标准。一旦无法达到自己的预期或家长的期望，孩子就会感到挫败和焦虑，这种压力可能伴随着“不认真学习”的指责，让孩子更加难以释怀。

家长是如何将压力传导给孩子的呢？孟泓沁表示，有的传导虽然是隐性的，却同样具有“杀伤力”。比如，一个在小学时总是考第一名的孩子，进入初中后遇到了更强的竞争对手，名次有所下滑。但每次面对亲戚的询问，家长仍然会得意地提及孩子过去的“辉煌”，或者模糊地概括孩子现在的情况。这样的言辞，在孩子那里可能会转化为“我一定要再次考第一”的强烈渴望。这种期望和压力，虽然表面上不显山露水，但实际上却像一座大山一样压在孩子的心头。

那么，家长应该如何应对、疏导孩子的压力？孟泓沁建议家长，要摒弃“不要紧张和焦虑”这样的空洞安慰。“这样的言辞不仅无法缓解孩子的压力，反而可能让孩子觉得自己的紧张和焦虑是不被理解的。相反，家长应该正视孩子的情绪，告诉他们紧张是认真学习的表现，是面对挑战时的正常反应。同时，家长还要表达出对孩子努力态度的认可，让他们知道，无论结果如何，他们的付出都是值得肯定的。”孟泓沁说。

“学习并不是孩子人生的全部，也不是衡量他们价值的唯一标准。”在孟泓沁看来，当孩子面临学习的压力和困惑时，家长应该努力保持松弛和坦然，用自己的积极态度去影响孩子，成为他们的支持者和倾听者，而不是比他们更焦虑的“监工”，从而让孩子在面对学习的压力和挑战时，能够更加从容和自信。

每一棵树都好看

■ 刘小嫚

送孩子上学的路上，我望着路边灰扑扑的紫叶李树自言自语道：“唉！也不知道种点红叶子的树，这一排树一点生气也没有，不好看。”没想到，孩子很认真地反驳我：“妈妈，你说得不对。”我说得不对？这我倒要听听他的高见了。

“春天的时候，它们开满了花，你觉得它们好看吗？”孩子问我。

“那自然是好看的。”我回答。

“那就行了，它们好看过就行了。”孩子开心地说。

“可是现在太难看了！”我言语中满是嫌弃。

“那它们没办法一直好看呀！等明年春天，它们就又好看了。”孩子继续说服我。

“也对。可是要等好久呀，如果都种银杏呢？春天好看，秋天也好看。或者干脆种常青树，一年四季都好看，不是更好吗？”我不死心地说。

“那多没意思，就是要种各种各样的树才好呢！有的春天好看，有的秋天好看；有的现在不好看，以后就好看了；有的现在不好看，但以前好看，哪有十全十美的树呀？”孩子说。

一瞬间，我被一个孩子说得无言以对。我的孩子竟然在试图教会我一个很“旧”的道理：每一棵树都是好看的，每一个孩子都是特别的。

是啊，比如期中考试，有的孩子能考满分，有的只能及格，有的甚至不及格。我们总在焦虑，为什么同样的老师、同样的教学方式，有的孩子成绩就是上不去呢？也许我们该好好反思一下：为什么总强求不一样的孩子接受同一个衡量标准，再以这样的标准对孩子进行各种“修剪”，试图把每个孩子都变得一样“好看”。……这样真的好吗？孩子各有各的风采，学习又何尝不是“万人万解”呢？

我又想到孩子上一年级时，曾遇到过这样一道数学题：一块大石头后面藏着5个人，外面有3个人，一共多少人？文字描述的是藏着5个人，但图片上石头后面只画了一个人，要求看图列式，于是，他列式：1+3=4(个)。老师打了一个大大的叉给他。我问他为什么这么写，他说捉迷藏的话，5个人藏在一块石头后面，很容易暴露。我认为他说得有一定道理，老师听了他的解释后也表扬他，夸他“很会玩捉迷藏”。这样来看，我们的教育，实在不该只有一种答案，更不应该只有标准答案。

在教育孩子上，我们总会有自己没有办法解决的困惑。就像道路两旁的绿化带，统一种植常青树是一种方案，各种各样的树都种上也是一种方案，说不上哪个方案最好，也不能说哪个方案一无是处。耳边响起孩子的那句话：“有的春天好看，有的秋天好看；有的现在不好看，以后就好看了；有的现在不好看，但以前好看，都可以。”我想，我们应该给孩子多一些包容和耐心，让每一棵树、每一朵花都有机会各美其美、多彩绽放。

女儿的“快乐记忆法”

■ 张芳娥

轻轻推开孩子的房门，她正埋头写作业。看到我，她立刻说道：“妈妈，作业马上写完了。一会我要记英语单词，你得帮帮我。”她的话里有一丝急切，也让我好奇，今晚的单词记忆会是一场怎样的“战役”？

没过多久，孩子兴奋地告诉我作业写完了，不过对于刚学的第四单元的英语单词，她面露难色，担心记不下来。我拿过书看了看，可不，31个单词呢。想起孩子期中考试在单词上吃的亏，我明白，面对这么多单词，她有畏难情绪是正常的。

学习如逆水行舟，不进则退，当务之急是要帮孩子克服畏难情绪，树立自信心，让记单词不再是一件痛苦的事。

我告诉她：“用心记，如果今天晚上都记下了，有奖励。”一听到有奖励，孩子眼睛一下子亮了起来，欣欣然回她的房间去了。

过了十几分钟，孩子拿着英语书出来了，让我提问，还一个劲儿地催我快点，说她都记下了，迫不及待地等着要奖励呢。这速度着实出乎我的意料，她真的都记住了吗？

没承想，31个单词只有4个没记住，这效率是挺高的。

我问她：“怎么这么快就记下这么多单词？”她兴致勃勃地给我讲她的方法，比如请客treat，她说请客就是要吃饭，这里面有吃（eat）；黄瓜cucumber，她用了拼音联想，粗粗的黄瓜买不买；最有意思的是她把猪肉pork想象成猪在公园（park）里乱跑，猪被逮住会被杀掉，割去尾巴就变成了pork……

她把自己的想象和学过的单词结合起来，把每一个单词拆解成自己的理解去加深印象，形成了自己的记忆方式，听她讲怎么记忆像听故事一样，让我忍俊不禁。

我给她的记忆方法取名叫“快乐记忆法”。不得不说，孩子的思维有时真的很奇妙，富有创造性，孩子懂得用自己喜欢的方式去学习，这是非常棒的事情，家长加以启发、引导，就会有意想不到的效果。

我告诉她不管怎么记，英语发音一定要会，不然课堂上可能听不懂老师讲的课。她便把每个单词的发音给我读了一遍，我很惊讶，看来孩子是真的记下了呀。我赶紧抓住机会夸她聪明、有智慧，孩子很兴奋，竟然信心十足地要给我背诵一段课文，她说那是她记得最熟的，还一定要我猜猜她是怎么记住的。不等我说一句话，她已经滔滔不绝地背诵起来了。

今晚的经历让我深知，家长引导、鼓励孩子发挥主观能动性，他们独特的创新思维是最宝贵的财富。我们不能用条条框框禁锢孩子，磨灭了他们的光芒。孩子的成长之路是一条蜿蜒向前的长河，途中有无数的暗礁和风浪，只有解锁孩子自身的力量，他们才能创造出属于自己的精彩。

陪儿子做一个“在台下鼓掌”的人

■ 颜克存

自从儿子上小学后，我就莫名产生了一种焦虑，总是担心儿子成为“后进生”，各方面表现不如别人优秀。因此，我给他报了好几种兴趣班：游泳、跆拳道、篮球、书法、舞蹈……一项项“才艺”学习把儿子的周末时间完美地分割了。留给他的自由时间，只剩下晚上。

起初，我给儿子报兴趣班学习“才艺”，儿子一切都听我安排。这种局面维持了3年，儿子上四年级后，他就不乐意了。有一次，我想给他报一个写作班，在征求他的意见时，他带着情绪，坚定地说：“不报！要报的话，你自己去上！”儿子的回答让我不悦，我压住心里的火，给他做思想工作。我说：“现在这个社会，大家都‘卷’，别人都上兴趣班、学各种才艺，而你不学，如果你们学校举行活动，别的同学都有才艺上台表演，你什么都不会，只能坐在台下当观众，难道你不觉得心里不舒服吗？”听了我的话，儿子一脸诧异，他冷静地对我说：“你怎么会这样想呢？我坐在台下当观众，看表演，给演员鼓掌，心情自然很好，怎么会不舒服呢？”儿子的坚持让我妥协，给儿子报写作班的事暂时被搁置了。

这之后，因为同样的事情我和儿子又争执了几次。儿子还无奈地对我说过：“做你的孩子，真是太累了。”再后来，儿子一听兴趣班的事，直接懒得理我，这无疑影响到了我们父子间的感情。有一次，儿子一个星期没和我说话，甚至吃饭的时候都不愿与我坐一桌。

面对儿子的强烈反抗，我实在是没了主意。回想起儿子之前说的话，我决定心平气和地与儿子好好谈谈。我对儿子说：“以前，我逼着你去上各种兴趣班，是我考虑不周，现在，我不逼你了，但我觉得，最起码你也该选择一两项自己喜欢的学习吧？”话音刚落，儿子就爽快地说：“我喜欢篮球和游泳，这两个有益身体健康，我愿意去学。”接着，儿子态度大变，对我说：“你早这样不就好了吗？要知道，我就是个普通人，不可能样样都会，别对我抱太高希望了。”儿子的话有几分道理，他不想当“台上人”，只想做个快乐的“台下观众”，那么，我也应该陪着他做一个“在台下鼓掌”的人。

时光飞逝，转眼一年过去。前两天，儿子班里开家长会，老师一一对孩子们进行评价。说到儿子时，老师说他学习成绩较好，最大的优点是乐于助人、心地善良。老师还举了两个具体例子：六一儿童节的时候，别的同学在舞台上表演，儿子既当观众，也当“志愿者”，搬凳子、抬桌子、表演结束后清场，样样都干得好；班上一位同学之前脚崴了，走路不方便，他主动帮人家接热水喝，还扶人家去上厕所。老师的话听得我心里一暖，儿子在我心中顿时变得更优秀了。

这不禁让我想起文章《坐在路边鼓掌的人》里的两句话：

“我们的孩子，做一个善良的普通人又何妨？”

“在那些漫长的岁月里，他都能安然地过着自己想要的生活。作为父母，还想为孩子祈求怎样更好的未来呢？”