

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 从“他律”到“自律” 解锁孩子自我管理的“密码”

本报记者 马晓冰 实习生 蒲竞芝

### 读懂孩子的“小动作”

“上课抠手指、坐不住、东张西望、注意力不集中”,这些孩子身上常见的“小动作”,总能牵动家长和老师的神经。到底哪些是成长阶段中的正常表现,哪些又需要老师、家长的及时介入?

“其实这些表现都很正常。”成都市武侯实验中学附属小学班主任柳青谈起刚接手一年级班级时的感受,坦言一开始自己的注意力也总会被孩子们的小动作吸引,忍不住想去提醒、纠正,不断叮嘱他们“坐端正”“看黑板”“手放好”……

但很快,柳青调整了自己的视角:这些孩子才刚刚离开幼儿园,他们心里知道规则和纪律,但还没有足够的控制力,要求他们像大孩子那样长时间静坐、保持高度专注,本身就不符合此年龄阶段的身心发展规律。“这不是‘不听话’,而是他们正在努力适应‘小学生’这个新身份的过程。所有的这些小动作,只是他们探索世界、适应规则的一种方式。”柳青说道。

成都市泡桐树小学(天府校区)班主任、学生发展中心副主任徐双佳从科学角度给出解释:“孩子大脑里负责自控的‘指挥官’——前额叶皮层,在7-12岁的小学阶

### 不是不听话,而是正在长大

段尚未发育完全,还很不稳定,所以孩子们常常‘心里知道,但身体管不住’。”她提醒,孩子有这些“小动作”是发育中的正常现象,“对于低年段的孩子,能保持专注15-20分钟就很棒了。短暂的走神、抠手指、摸文具等行为,就像我们大人工作累了也会转转笔放松一下,都是大脑在悄悄休息的正常表现。”

“我觉得没有必要老去纠正孩子,适度的包容与放手其实更有利于孩子的成长。”成都市泡桐树小学(天府校区)五年级学生嘉音的妈妈也分享了自己的心得,“小朋友做作业时难免会有点走神,家长频繁去纠正说不定还会打断孩子的思路。”她主张“适度纠正”的原则,给孩子充足的成长空间。

但并非所有“小动作”都可以放任不管。徐双佳特别强调:“如果儿童出现频繁抠手指,甚至到了抠掉皮的程度;总‘坐不住’,来回扭动身体甚至随意离开座位;控制不住地说话而影响他人;在不同课堂上都出现‘走神’的情况……这些就需要大人来干预了。”她进一步提醒,当孩子有不符当前年龄段的异常表现时,就可能需要进一步观察,看孩子是否存在焦虑情绪或感统方面的需求,必要时可以通过心理老师进行专业评估。

### 当“为你好”遇上“不要你管”

### 如何让孩子学会管理自己?

“约好的看半小时手机,你已经超时了,该写作业了。”“我有我自己的时间安排,这么件小事我才不要你管!”刚上初中的皮皮(化名)经常在家里和妈妈发生类似的争吵,皮皮妈妈无可奈何地说:“孩子长大了,有他自己的逻辑,一点都不服管。让他自己管自己吧,又管不好,真是一点不让人省心。”

“家长是为了孩子好,但有时恰恰是‘为你好’3个字,关闭了孩子的心门。”徐双佳说出了自己的看法,她提醒,“健康的‘他律’,是恰如其分地提醒和不知不觉地退出;事无巨细地‘管教’,不仅让孩子心生厌烦,还可能让他们养成‘被提醒’的习惯,逐渐失去‘自律’的意识。”

柳青对此深有体会,她分享了自

己女儿的故事:“孩子刚入学时书写比较吃力,我尝试了很多方法帮她改善,效果都不明显。直到有一天,我发现她喜欢模仿老师讲课。”柳青没有强制要求孩子练字,而是顺势而为——给孩子一面白板墙,让她对着玩偶“学生”有模有样地讲解生字笔画。“孩子在‘教学’中不知不觉练习了写字,不仅学得快乐,最后的效果也远超我的预期。”

“很多时候,我们所谓的‘引导’孩子,只是在从上往下发命令、提要求。”柳青感叹道,“完全没有考虑孩子自身的性格、年龄特点和任务难易度。”她认为,有效的“他律”必须站在孩子的角度看待问题,创造环境让孩子自己“尝试”,以此点燃他们内的好奇与热情,家长再顺势引导孩子持续改善和进步。



### 从“陪着走”到“看着走”

### 智慧放手,让孩子学会对自己负责

“放手让孩子自己去吧,总担心他会半途‘摔’下来;不放手吧,孩子大了总会有自己的想法。”不少家长都在这样的“两难”处境中犹豫:随着孩子逐渐长大,到底该不该放手?该何时放手?

关于放手的时机,徐双佳说:“如果通过一段时间的训练,家长和老师都反馈孩子的自我管理能力有了提升,就可以逐步放手,尝试把一些简单的任务交给孩子独立完成,比如阅读、收纳、简单的运动等等。”她认为,放手的核心其实是看见孩子的进步,增强孩子的成就感,从而助力孩子“自律”的养成。

但成长之路总有反复,从“他律”到“自律”的转变从来不是一条直线,孩子的表现出现反复也是常态。

“如果孩子突然变得不自觉,就要看

看他最近认识了什么人、有什么新爱好、学校和家庭有什么大变化。”柳青建议父母们稳住心态,辩证看待:“人是社会化的动物,容易被周围环境影响,不从环境入手,一味要求孩子矫正,很难有效果。”她曾遇到一位初二家长的求助:本来乖乖的孩子突然沉迷上了游戏,成绩一落千丈,后来发现孩子是因升学压力大想从游戏中找到情绪出口。“找出原因之后就‘对症下药’,我安抚了家长,让家长和孩子多沟通、多疏导,并把沉迷游戏的后果分析给孩子听,让孩子自己决定。等孩子‘压力过大’的问题解决了,对游戏的新鲜劲儿也过了,又恢复了之前的好状态。”

面对反复,徐双佳则建议家长尝试采用“正向强化”的方法逐步建立起孩子的自信

心:“对于自律能力弱的孩子,更要发现他一点一滴的进步,肯定他、鼓励他,不要轻易说出‘你管不住自己’这样的负面评价。”同时,她也建议家长陪伴孩子同步成长,以学习规划为例:低年级,家长可以陪孩子一起制订简单计划;中年级,可以“半扶半放”,孩子执行,家长支持;高年级,孩子应成为计划的主要制订者和执行者,家长转为“顾问”和“鼓励者”。“这种循序渐进地撤退,能让孩子在安全感中积累自我管理的自信和能力。”

“‘他律’的最高境界,就是让孩子觉得‘这是我为自己做的决定’,从而慢慢走向自律。”柳青表示,从“他律”到“自律”的这条路,需要家校共同用耐心、智慧与温柔陪伴,激励孩子找到自我管理的力量与节奏,在成就感和归属感中实现自我成长。

## 从“较量”到“和解”

张璇

假期的下午,女儿伏在案前练字。一笔一画间,出现了一处错误。我看着她那不太认真的态度,有点生气地说:“这篇交不上去了,重新写半篇吧。”考虑到一篇的任务确实有点多,我还自以为体谅地把任务降到了半篇。可孩子一听,立马拉下脸,抱怨道:“啊?为啥还要写半篇啊?”

我义正辞严:“因为明天要交作业,今天不写完肯定来不及了!”她一边磨磨蹭蹭地写,一边嘴里小声嘟囔着,笔下的字也变得愈加潦草。我只看了一眼,火“噌”地就冒了上来,厉声道:“你能不能好好写?”

她把眼睛瞪得溜圆,噘着嘴顶回来:“你能写啊?你试试啊!你知道我写这个有多不容易吗?”

这句话彻底点燃了我。我大吼道:“你别老跟我比!练字是你自己的事,不好好写就别写了!”说完后,我还一把抽走了她那篇潦草的作业。

一股想哭的冲动席卷而来,这已经不是我第一次因为女儿的反抗和她争吵了,最近几乎天天如此。我不想再跟她多说一个字,走进厨房摔摔打打,让锅碗瓢盆合奏出让人不悦的噪音,以此表达我满腔的愤怒。

迅速吃完饭后,我推门而出。一个人沿着湖边慢跑,我的脑子里全是孩子的事,扪心自问:“是我平时对她太包容,导致她肆无忌惮了?还是我的反应太激烈了?”

如果女儿的每次反抗,都被我这样强制镇压,总有一天,她肯定压不住的。风吹着头发,我慢慢冷静下来,想起以前看过的心理学书籍中提到,孩子会经历一个重要的阶段——自我意识的觉醒。女儿不再是我完全依附我的“小孩”了,那些顶嘴和讨价还价,不过是她在隐晦地表达她渴望自己做决定。

我开始反问自己:“一些必须坚守的原则,固然不能动摇;但对于那些可以商量的事,为什么不能给她一点空间呢?”终于,我的生气和委屈消散了,心中也有了主意:试着做一个观察者,先接纳女儿的情绪,弄清楚她反抗的真正原因是什么。

打开家门,女儿一下子冲过来抱住我,小声说:“妈妈,对不起,我错了。”我心里一软,自责自己处理能力实在糟糕。

第二天,孩子主动拿起了字帖临摹。我没说什么,也拿起笔,在她旁边坐下,跟着一起写。没写几个字就感觉手腕酸胀,这时候,我才真正体会到,她那句“有多不容易”不是借口。

我之前的脾气,是源于作业必须按时完成的需求;而女儿的抵触,又何尝不是因为她渴望“被看见”的需求遭到我的忽视了呢?当我放下“你必须听我的”这个执念,真正去感受她的处境时,那剑拔弩张的气氛,一下子就烟消云散了。

从这件事上,我明白了好的父母,也应该是好的“情绪教练”。当孩子表现出不耐烦、愤怒时,不是急着去纠正和压制,而是先帮他们“翻译”出情绪背后的语言。把他们的“顶嘴”翻译成“我想被理解”,把他们的“抱怨”翻译成“我累了,需要一点支持”。我们眼中的那些叛逆,很多时候,不过是孩子还不会用大人的方式来表达自己罢了。而我们要做的,就是蹲下来,看见他们,听懂他们。



“孩子写作业总喜欢抠橡皮,需要大人提醒‘别分心’。”“看电视到深夜还不肯睡,我反复催促,她才不情不愿起身。”“就要求他每天背书1小时,结果他叫苦连天,一直和我‘讨价还价’!”……

在育儿路上,几乎每个家庭都曾上演这样的场景。家长们一边害怕放任不管会让养子养成坏习惯,一边又担心过度管教扼杀孩子的自主性,陷入“管也不是、不管也不是”的两难境地。如何让“他律”成为“自律”的阶梯,而非成长的枷锁?本期,我们对一线教师以及家长代表,从他们的实践经验中,探寻孩子自我管理的“秘密”。



本版图片均为资料图片

## 电子科大附小举办首届“新学堂”儿童健康管理家长大会—— 让“五健”观念走进更多家庭

本报讯(记者 张玥 陈朝和)近日,由成都市家庭教育促进会、电子科技大学附属实验小学(以下简称“电子科大附小”)教育集团主办的首届“新学堂”儿童健康管理家长大会以家长分享、专家讲座、圆桌论坛等方式,开展了一场关于“健康教联体”的深度探讨,并发布《协同推进“五健”行动 努力促进儿童健康成长倡议书》,指出关注孩子的体重、视力、心理、骨骼、口腔健康,已成为每一位家长必须认真对待的重要课题。

围绕骨骼健康、身心健康等主题,专家以专题报告的形式对家长

关切的孩子健康相关问题答疑解惑。四川大学华西医院临床营养科副教授柳园强调了儿童体重管理的重要意义,并给出了体重“健康”的计算标准,从膳食结构调整、良好饮食习惯培养和身体活动辅助等方面解构健康生活方式。临床心理学博士、执业精神科医师徐凯文分析了数字时代青少年常见心理问题的产生原因,并给出行之有效的预防和疏导手段。

围绕近视防控、远视储备等主题,四川大学华西医院教授杨必通过讲述眼睛结构、护眼常识和医学专业知识,为家长们分享预防近视

的举措。四川大学华西医院眼科助理研究员陈晓航开展了“什么是远视储备”“为何远视储备很重要”“近视前期的危险信号”“养成哪些科学护眼的好习惯”等相关科普。成都中医药大学附属医院眼科主任医师莫亚呼吁家长,帮助孩子通过调节情绪、充足睡眠等方式为眼睛“存足养料”。

“我的两个孩子由于先天原因,视力和身体素质较差。但在学校科学地指导下,他们视力恢复到了正常水平,身体也愈发强健。”活动现场,2022届电子科大附小毕业生李安洵、李安淇的母

亲讲述了孩子在电子科大附小学习、生活的经历,和众多家长分享育儿理念:健康的身体状态和阳光的心理状态是孩子未来幸福生活的基础。

本次活动引发了许多家长的共鸣。“我深知‘超重’带来的身体和心理双重负担,所以更要把专家传授的饮食、运动知识落到实处,陪孩子一起运动,营造爱运动的家庭氛围。”六年级学生李唯伊的父亲在认真聆听专家分享之后,反思了自己的教育方式,表示未来要摒弃“拔苗助长”的做法,让孩子“动起来”“快乐起来”,而

不仅仅是“成绩高起来”。

“以往只关注孩子吃没吃饱,现在明白了营养密度更重要。”二年级学生罗羿凡的家长在活动中厘清了误区,专家提到的“高糖饮食既促肥胖,也加剧眼轴发育”令她警醒,她计划逐步调整家庭食谱,把零食替换为蓝莓、胡萝卜等护眼蔬果,把每一餐都当作防控近视与管理体重的联合干预手段。

电子科大附小党委书记、校长康永邦表示,为家长提供一面映照自己家庭教育方式的“镜子”,并提供行之有效的健康管理举措,正是本次家长大会的意义所在。