

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 藏在“期待”里的魔法

## 温柔期许,轻盈向上

本报记者 马晓冰 实习生 蒲竞芝

有人说,期待比拥有更让人幸福;也有人说,期待是一种微妙的“暴力”。期待究竟是一种怎样的情绪,为何会带给人截然不同的感受?在家庭教育中,父母的期待对孩子的影响格外微妙,既影响着孩子的自我价值判断,也左右着他们前行的动力。

期待太高,孩子会喘不过气,总觉得自己不够优秀;期待过低,孩子又容易迷失方向,失去努力的动力。期待的分寸,到底该如何把握?本期我们邀请一位班主任、心理教师与专家,和家长共同探讨,让这份藏在“期待”里的力量张弛有度,陪伴孩子们轻盈前行、向上成长。

### ◆ 误区 ◆

#### “高期待”激励成长,“低期待”给足自由?

“再努力一点,下次就能进前三了。”“妈妈不是说你不好,只是觉得你还可以更优秀。”家长的话语本是善意的激励,可传到孩子耳中,却变成了无形的“不满意”。在孩子看来:无论自己怎么做,始终都不够好。

二年级的小羊,有一套妈妈为他量身定制的“学习方案”:放学回家先温习功课、完成妈妈安排的课外练习题;睡前必须保证30分钟的阅读时间;周末也丝毫不“浪费”,妈妈会带他奔波于各个兴趣班。只要小羊出现退步迹象,或是萌生偷懒、畏难的想法,都会遭到妈妈严厉的批评。

“家长的严厉,本意是期待孩子变得更优秀、更出色,却也会给孩子带来不小的心理压力。”成都市武侯区实验中学附属小学班主任康丽娟说,“我刚接触小羊时,发现他乖巧懂事、性格开朗、学习主动,可相处久了便发觉,孩子一直是在‘被推着走’,脸上的笑容也渐渐少了。”

小羊的情况并非个例。结合自身教学经验,康丽娟指出,不少家长对孩子期待过高,习惯以分数外在标准去评判孩子的成长,忽视了他们的身心状态。“孩子不是在学习,就是在去兴趣班的路上,没有放松、玩耍的时间。孩子的天性被压抑,一旦犯错就会遭到指责。他们看似成为旁人眼中的‘完美小孩’,实则早已身心俱疲。”

对此,泸州老窖天府中学学生发展指导中心主任、心理健康教育高级教师张玉祥表示,孩子在实现父母期待的同时,也会背负沉重的心理压力。“如果经常达不到家长的要求与期望,孩子可能会怀疑努力的意义、质疑自我成长的可能。”他特别提醒,因未能达成目标而受到批评,极易让孩子将羞耻感内化,进而形成“我不够好”的负面自我认知。

另一方面,部分家长秉持“低期待、少干预、无要求”的理念,常把“学习是你自己的事,你看着办”“孩子快乐就好,我没什么要求”挂在嘴边。这种方式看似尊重孩子,给予了充分的成长空间,却可能让孩子陷入迷茫之中。

国家二级心理咨询师潘瑞英分享了小杰的案例。小杰的父母主张“快乐教育”,从不向他提出任何要求,凡事都让他自主决定。久而久之,小杰看似养成了“对自己负责”的习惯,内心却时常感到孤独、无所依靠。面对未来,小杰觉得做什么都可以、无所谓,始终找不到前行的动力。

“小杰出现这种状态,是因为长期缺少‘合理期待’,进而产生了‘自我认知模糊’。”潘瑞英引用心理学家温尼科特的观点进一步说明,“孩子需要父母这面‘镜子’,来确认自我的存在和价值。”她表示,倘若父母从不表达期待、给予反馈,孩子就如同在没有回声的山谷里呼喊,渐渐看不清自己是谁,也不知道自己能做什么。

“‘不干涉’并不等同于‘尊重’。”潘瑞英指出,“没有边界、缺少引导的自由,并不是真正的自由,而是放任自流。过高的期待会给孩子施加压力,而完全不表达期待,则会滑向‘漠视’的极端。家长一定要把握好期待的尺度。”

### ◆ 认知 ◆

#### 期待为何失衡?读懂背后的焦虑

无论是期待过高,还是期待过低,在潘瑞英看来,二者有着相通的本质的:“这两种状态,都是‘变了味’的爱。”她认为,过高的期待源于家长的投射性焦虑——将自身未完成的心愿、社会竞争的压力,或是对自我价值的不确定感,投射到孩子身上,潜意识里把孩子当成自己的延伸,而非独立的个体;而期待过低,多属于回避型或放任型教养方式,背后往往是家长的习得性无助,认为“管

了也没用”,或者因为害怕产生亲子冲突,索性选择不作为。

“这两种心态都不能简单地用对错来评判,其根源大多来自家长自身的成长经历、社会压力或认知局限。”潘瑞英分析道。

康丽娟以自家情况举例:家中长辈常常将改变家庭命运、光宗耀祖的希望寄托在晚辈身上,期盼孩子能够青出于蓝胜于蓝。“对孩子抱有期待本无可厚非,但如果眼里只有分数和成绩,就走入了误区。”她呼吁,家长要看见孩子当下的变化,不要一味照搬过往经验,忽视了孩子独有的性格与能力,更不能盲目地揠苗助长。

“当下‘内卷’的大环境,也在不断加剧家长的焦虑。”康丽娟补充道,“每天打开手机,各类育儿信息层出不穷,仿佛家长不全力‘加码’,孩子就会被淘汰。”在她看来,这种被海量信息裹挟的恐慌,让不少家长内心愈发忐忑、焦虑,不知不觉便将外界压力转化为对孩子的高期待。

“社会‘内卷’与相互攀比,逐渐转化为对孩子的不合理期待,这其实是一个‘焦虑传染’的过程。”潘瑞英表示,家长群、社交媒体不断推送“牛娃”的案例与升学政策变化,大量的信息过载,让家长陷入“别人家孩子都在努力,自家孩子不学就会落后”的恐慌之中。

与此同时,心理学中的“向上社会比较”,会让家长忽略样本偏差,只看到“别人家孩子”展现出的闪光点,并用这套标准要求自家孩子。潘瑞英提醒,部分家长还会把自身的职场压力、中年焦虑等转嫁到孩子身上,试图通过管控孩子、用高标准要求孩子,来弥补自身的无力感、获取确定的控制感,并将这种自我慰藉的施压,包装成“为你好”的名义。

“当整个社会都在加速前行,个体的‘放慢脚步’,需要强大的心理能量。”潘瑞英说,

“很多家长不是不想停下来,而是不敢停下,生怕一旦松手,孩子就会被‘甩下车’。”

### ◆ 行动 ◆

#### 校准期待尺度,让成长有度、有光

那么,究竟什么才是“合理的期待”呢?张玉祥表示:“合理的期待,应该是基于儿童最近发展区、符合孩子身心发展规律的发展性期望。”他谈到,良好的期待,既应有成长的“挑战性”,也兼顾目标的“可达性”,充分尊重孩子的主体性,并根据孩子的实际反馈弹性调整。

“家长应为孩子设定‘跳一跳、够得着’的阶梯式目标,既不唾手可得、毫无意义,也不遥不可及、压垮心态,让孩子在循序渐进的适度挑战中,积累自信、收获成就感,持续唤醒成长的动力。”张玉祥说。

“童年不是通往成人的赛道,而是生命本身的重要阶段。”康丽娟用贝姬·肯尼迪《看见孩子》一书中的话,深有感触地说。在她看来,教育不是把孩子逼成大人期待的模样,而是帮他们看见自己本来的光芒。

对于抱有高期待的家庭,康丽娟建议,家长应放下攀比之心,看见真实的孩子,学会接纳孩子,不要因为一次失误就全盘否定孩子的努力,“给孩子自由的童年时光,减少过多的兴趣课程,切勿把孩子逼成只会学习的机器。”

“亲子之爱,是一场得体的放手与告别。”潘瑞英表示,抱有高期待的家长首先要认识到孩子是独立的“他者”,建立清晰的亲子边界,将自身焦虑和对孩子的期待分离开来。她推荐在家庭中设立“无评价时间”:每天留出15至30分钟,纯粹地陪伴孩子,不谈学习、不提要求,同时记录下孩子具体的进步或闪光点,慢慢转变思维,从刻意“找进步空间”变为用心“看见成长”。

如果说高期待的家庭要学会适度“放手”,那么低期待的家庭则要学着适时“伸手”。潘瑞英表示,这类家长并不是不在乎孩子,而是错把“沉默”当成了尊重。她建议家长主动打破沉默,直白、明确地表达对孩子的在意与信任,用“我相信你”“我在乎你”这类肯定的话语,替换“随你”“都无所谓”的放任态度,主动帮孩子收集信息、梳理兴趣所在,为孩子提供“脚手架”式的支持,帮助孩子实现“支持性自主”。

“合理的期待并非一成不变,而是随着孩子的成长持续调整、不断校准,这一过程中,家长要把握分寸、主动沟通,让期待成为动态的、共同参与的过程。”潘瑞英说。

(文中学生均系化名)



本版图片均为资料图片

# 允许孩子『浪费时间』

■ 邱丽

周末清晨,我在小区撞见邻居小静训斥女儿。孩子噘着小嘴,满脸泪痕,我连忙蹲下身安抚。小静无奈地向我抱怨:“马上就要上课了,她还磨磨蹭蹭,实在让人着急。”

小静的女儿今年3岁,周末被各类兴趣班排得满满当当。我曾问过小静,孩子是否喜欢这些课程,她无奈地说:“不喜欢又能怎么办?别的孩子都在学,总不能天天只顾着玩、白白浪费时间吧。”在小静眼里,所有与学习无关的事,都是在“浪费时间”。她对女儿的期望,让我联想到身边许多家长,大家都生怕孩子虚度时间,输在起跑线上。

同样作为妈妈,我十分理解这份望子成龙、望女成凤的期待,但我更明白,这份急切期待的背后,是对孩子天性的束缚。

孩子对世界的好奇心,从来不是被动教导出来的,而是在无目的、无压力的自由探索中慢慢萌发的。一片落叶、一杯泥土、一只小虫,这些在成人眼中平淡无奇的事物,在孩子眼里,却是鲜活又奇妙的整个世界。对于幼儿而言,自由玩耍从来不是浪费时间,而是他们探索世界、滋养好奇心、积蓄未来学习能力的“深度学习”。

玩耍,是孩子的“工作”。那些看似毫无意义的发呆、搭积木、观蚂蚁、玩泥巴,都是孩子主动观察世界、独立思考问题、不断试错成长的过程。孩子珍贵的好奇心,恰恰在这样松弛自由的玩耍中,悄然生根、蓬勃生长。

回想我家女儿的幼年时光,大半都是在看似“浪费时间”的自由时光中度过的。春日,我带她去公园漫步,看柳枝发芽、万物复苏;夏日,我陪她驻足池边,看池塘里的蜻蜓与荷花;秋日,我和她在草坪上捡拾斑斓的落叶;冬日,我们在雪地堆雪球、打雪仗……那时,女儿每天从幼儿园放学,都会和小伙伴一起奔跑、玩耍,常常玩得满头大汗,直到饭点才恋恋不舍地回家。

有件事我至今印象深刻,有一年夏天,女儿在广场上玩耍时劈裂了指甲,我帮她修剪后,掉落的指甲屑引来了小蚂蚁。女儿满怀好奇地蹲在地上观察,看着零星几只蚂蚁,慢慢聚集为浩浩荡荡的一队。那天,她安安静静地守在原地,足足看了两个小时,见证蚂蚁们齐心协力,终将指甲屑搬回洞穴的过程。

后来上小学了,女儿以这段经历写下《蚂蚁搬指甲》一文,被老师评为优秀范文,还在全班当众朗读。

如今女儿已经长大,我常常回望那段看似“无用”的时光,也愈发笃定,那些看似“浪费时间”的日子,其实是在小心翼翼地守护孩子最纯粹的好奇心与感知力。

儿童教育学家孙瑞雪在《爱和自由》中写道:“孩子只有在充分玩耍、充分探索、充分拥有自主时间的前提下,才能保持对世界的好奇与热爱,才能真正发展出稳定的专注力与内在驱动力。”

走过漫漫育儿路,我终于读懂:最好的养育,从不是把孩子的时间塞满,把成长的节奏拉满,而是懂得留白,允许孩子适度“浪费时间”,让他们自在玩耍、从容成长。

■ 魏有花

那一刻,我的眼眶瞬间湿润。原来她什么都懂,清楚自己节奏慢,明白自己不如别的小朋友灵巧,却从来没有偷懒、没有放弃。我一直以为,只有我在为她的慢节奏焦虑、苦苦煎熬,可真正一直在“慢”里默默坚持、努力追赶的,是她。

那天晚上,我拿起那只旧闹钟,轻轻擦去表盘上的灰尘。它依旧不急不躁,“嘀嗒嘀嗒”地稳步走着。我忽然读懂了母亲的用意:这只闹钟,从来不是用来催促孩子追赶时间的工具,而是一份温柔的期许,提醒我学会包容、学会耐心。

每个孩子,都拥有属于自己的成长时钟。有的孩子像小兔子,步伐轻快、一路领先;有的孩子像小乌龟,步履缓慢、稳步前行。我家的这只“小乌龟”,一直按着自己的节奏,一步一步踏实向前。或许她走得慢,或许途中会摔跤、会停顿,但她从未停下脚步。

这,就足够了。

# 每个孩子,都有自己的“时钟”

清晨的阳光透过厨房的玻璃窗,落在那只老旧的闹钟上。这只闹钟是我结婚时母亲送我的礼物,圆圆的表盘,银色的外壳,日夜不停“嘀嗒嘀嗒”地走着,像一位不知疲倦的老管家。可最近我总觉得,它好像越走越快了——其实不是闹钟变快,是那个每天早上赖在床上不肯起身的小人儿,让清晨的时间变得格外紧张、不够用。

“妈妈,再睡5分钟嘛!”

这是我每天清晨听到的第一句话,软糯糯的,带着被窝里的热气。6岁的女儿把被子蒙过头顶,活像一只缩进壳里的小蜗牛。我看着闹钟上不停转动的秒针,心里急得冒火——幼儿园的班车还有20分钟就要到了,可她连袜子都还没穿。

女儿从小就是个“慢孩子”,进入幼儿园后,差距愈发明显。她吃饭慢,别的小朋友都吃完饭跑去搭积木了,她还对着碗里的萝卜发愁;她穿衣慢,老师教过无数遍的系鞋带,她始终学得

磕磕绊绊;她画画慢,一张空白的A4纸,她能对着发呆半小时,最后只画出一根歪歪扭扭的线条。

老师多次找我沟通,语气委婉,用意却十分明确:孩子专注力不足,家长要多上心、多引导。那天放学,我骑着车慢慢往家赶,微凉的秋风拂在脸上,带着一丝凉意。女儿坐在后座的安全座椅上,小小的脸蛋贴着我的后背,轻声问道:“妈妈,你不高兴了吗?”

我一时无语,没有作答。

当晚,我翻出母亲送我的那只旧闹钟,轻轻放在女儿的书桌上。“宝贝,我们玩个小游戏,好不好?”我将闹钟定时30分钟,“以后每天晚上,在闹钟的长针从12走到6之前,我们收好玩具、刷完牙齿、换好睡衣,好不好?”

“那……我要是做到了呢?”她眨着亮晶晶的眼睛,好奇地问。

“妈妈就在你的‘星星本’上画一颗星星。集

满10颗,周末我们就去游乐园。”我说。

她认真想了想,伸出小小的大拇指:“拉钩!”

第一个晚上,我们没能完成约定。玩具只收拾了一半,她就坐在地上摆弄起积木,闹钟响起时,她才刚拿起牙刷。那天夜里,她委屈地哭了很久,我好几次差点心软妥协。但我始终记得育儿书上的话,孩子要学会为自己的行为承担后果,哪怕她只有6岁。

第二个晚上,我全程耐心陪伴她,把枯燥的收玩具变成“送小汽车回家”的游戏。这一次,她收拾玩具的速度比前一天快了一倍,收拾完后,她得意地看着我:“妈妈,我今天肯定能拿到星星!”

闹钟准时响起,她刚好刷完最后一颗牙,嘴边还沾着没擦干净的牙膏泡沫,就兴奋地蹦跳起来:“妈妈,星星!我有星星啦!”

我笑着在她的本子上画下一颗金灿灿的五角星,心里却泛起一阵酸涩。原来这样简单的小事,对一个来说竟像打赢了一场艰难的战斗。

一个月后的家长会上,老师惊喜地对我说:“孩子最近进步特别大,做手工的时候,能安安静静坐得住20分钟了。”我和老师分享了闹钟打卡的小故事,老师若有所思地点头:“用看得见的时间帮孩子建立时间观念和做事节奏,这个方法特别好。”

回家的路上,女儿依旧坐在车后座上,她忽然轻声说:“妈妈,我今天在幼儿园帮小美系鞋带了。”

我愣了一下,有些意外:“你之前不是还不太会系吗?”

“我练了好多次,现在学会啦。”她的声音轻轻的,却透着十足的笃定,“我知道我学东西很慢,但是多练几次,我就一定能学会,对不对?”