

用积极家庭教育培养幼儿性格优势

李兆良 王方琳

家教主张

积极家庭教育是积极心理学在家庭教育领域中的实践和应用,是近几年发展起来的一种前沿家庭教育理念,在中国正呈现出强大的力量和蓬勃发展的态势,但现实情况却是理念备受关注,实践尚待落实。

众所周知,儿童早期积极心理的发展,尤其是性格优势方面的良好发展,能为其今后的人生最优发展提供强有力基础。例如,宾夕法尼亚心理韧性项目,教学生解决问题、应对困难与应付消极情感的技巧与策略,就是积极心理学在青少年发展方案设计上的有效尝试,效果良好。

研究发现,6岁之前接受积极心理教育的孩子,在环境适应、心理健康、自我管理、同伴关系、学习态度等方面均有较好的表现和发展。例如,在小学阶段表现优秀、具有普遍型学习动机的孩子,大都在幼儿时期就已经具备信任、乐观、希望、自主性、主动性、自控力等性格优势。

大量家庭教育实践表明,积极心理教育要从小开始,能有效避免孩子在成长过程中出现情绪、行为、人际交往等方面的问题。幼儿时期自控力发展不良的孩子,

在小学生活中往往更加任性、乱发脾气、注意力不集中、不能忍耐和坚持、无法克制冲动,学业成绩不良。具有感恩特质的幼儿,在学习生活中更加倾向于与人为善、乐于助人,形成健康人格,人际关系和谐。拥有积极情绪的幼儿,在小学阶段更能排解愤怒,较少与人发生口角、打架或破坏课堂秩序,较少表现出攻击性或自暴自弃的行为。

在家庭教育中,父母应学会使用积极家庭教育的科学方法,培养孩子具有乐观、感恩、善良、利他行为等积极心理品质。比如孩子胡闹时,如果父母习惯性采用永久性(你总是这样)、普遍性(每次都这样)的信息批评时,孩子就获取了悲观的解释模式;当父母采用可变化的、特定的信息责怪时,孩子就开始习得乐观的解释模式。所以,当父母发现孩子有错时,积极的家庭教育着重归结特定、暂时性的原因,避免责怪孩子的个性或能力,从而使其从小习得乐观这一积极心理品质。

有个经典的案例:妈妈带着10岁的姐姐和3岁的弟弟去动物园,从上车开始,姐姐就不停地捉弄弟弟,说爸爸是她一个人的,弟弟真正的爸爸是只猩猩,一会儿

动物园的狮子会咬掉他的头。姐姐很少这样捣蛋,妈妈心里很不高兴地批评她说:你真是烦死了。你为什么总是这样顽皮?本来打算我们三个人出来好好玩的,你却来捣蛋破坏。反正每一次,你都要搞一些把戏,弄得大家都不高兴。

妈妈把姐姐称为顽皮小孩,将其个性一笔抹杀,指责她总是破坏妈妈的计划(永久性及不能改变的)。姐姐得到的信息是:我是个很坏的人,妈妈希望我不是她的孩子,我总是搞坏她所做成的事。这样的批评是有害的,让姐姐觉得自己没有价值,唯一能够做的就是很情绪化地退出。

很显然,姐姐的行为需要被批评和惩罚,妈妈要她对自己的行为负责并加以改正,可以这样批评:你不再捉弄弟弟了。你今天是怎么了?你一向都是个好姐姐,你教弟弟玩游戏,与他分享玩具,可是今天你对他一点儿都不友好。动物园对于小宝宝来说可能是个可怕的地方,你这样吓对他没有一点好处,你知道我是不喜欢这种行为的。我要你向弟弟道歉,如果你今天再捉弄他,晚饭后就不准到外面去玩,知道了没有?

妈妈指出特定与暂时性的行为问题(今天捉弄),同时指出这种行为不是姐姐一向

就有的(很好的姐姐),用你教弟弟玩游戏与他分享玩具等实际的例子来指出问题并非普遍性,告诉她必须做的特定的事(向弟弟道歉),以及如果再继续捉弄会有怎样的后果(晚饭后,不准到外面去玩)。

姐姐得到的信息是:妈妈觉得我通常是个好姐姐,可是她觉得今天我对弟弟很不好,我可以向弟弟道歉,那么妈妈和弟弟都会很高兴。妈妈的批评显然是特定情境下而且是可变的,指引姐姐迈向正确行为,而没有指责她的个性,这种批评才是有效的。

孩子最初的乐观或悲观的解释风格是在儿童时期逐渐形成的,大多是从聆听父母如何批评他学到的。父母要充分认识到幼儿积极家庭教育的重要性,学习幼儿积极家庭教育的知识,掌握幼儿积极家庭教育的方法,建设幼儿积极家庭教育的环境,逐渐成为积极家庭教育的学习者、实践者、推广者和受益者,使积极家庭教育真正成为助力幼儿健康、快乐、幸福成长的福祉。

(作者李兆良系吉林大学心理学系教授、国务院儿童家庭教育工作智库专家;王方琳系吉林大学应用心理学硕士研究生)

入学准备的

李一凡

4项基本原则

在很多家长眼里,入学准备主要就是提前认字、拼音、算术,这一认识存在很大的误区。

虽然孩子幼儿园毕业了,但仍处于从幼儿园向小学的过渡阶段,各方面能力尚在发展和准备中,暑假是一个非常好的过渡期、准备期,能否有效发挥作用,取决于家长如何合理安排。

尊重孩子的身心发展规律

有些家长说,自己正打算暑假就把孩子所有的玩具全部清理掉,书桌台灯、笔袋书包正式成为新宠。小心!家长的这种雄心壮志可能正在扼杀孩子对小学的向往之心。让孩子长时间坐在椅子上进行读写算等枯燥训练的做法,有违孩子心理认知发展特点和规律,不利于孩子的身体健康和动作发展。

按照皮亚杰认知发展心理学的观点,入学前的孩子属于从前运算阶段向具体运算阶段的过渡时期。这时孩子仍然以具体形象思维为主,抽象思维尚在萌芽,他们依然需要在真实的生活情境中,依赖丰富的材料,通过大量的感知、经验与体验来建构对世界的认知。

很多低年级小学教师反馈,有些孩子数学学习刚开始还很顺利,但逐渐会遇到问题,究其原因发现孩子过早进行了计算训练,却缺少动手操作的感性经验的积累。这些孩子没有遵循自然的发展规律,从具体形象到抽象符号的思维逻辑发展被成人人为地阻断了。

所以,入学前孩子还需要大量的玩,各种低结构开放性材料,如可以深入探究的拼插、建构类玩具,积木、插片、磁力棒、多米诺骨牌和沙、泥、水、石头等自然材料,将是他们适应小学学习过程中的必要陪伴,这些比大量的练习题有更长远意义。

认识和重视学习品质的培养

学习品质,是指个体在活动过程中表现出来的积极态度和良好行为倾向,既包括兴趣、动机、坚持性与抗挫折、独立性、专注力、计划性、时间洞察力等特质要素,也包括精细加工、深度理解、反思、批判、创造、想象等具体的学习方法与技能;既包括个体独立学习过程中的认知、情感、行为等特征,也包括他们在社会学习中与他人合作、沟通、讨论的特征。

学习品质强调的并不是儿童能够学到的具体知识或具体经验,而是如何学习。怎么学才是儿童学习能力发展与提高的实质,是个体适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。

在北京教科院承担的协同教育视角下儿童学习能力的促进研究项目中,通过对小学低年级教师的访谈了解到,那些在抗干扰能力、专注能力和坚持性等学习品质中表现优秀的孩子,在学校学业成功的可能性更大,他们有踏实认真的学习态度,兴趣广泛,好奇心强,喜欢提问,善于观察,具有较强的主动性和坚持性,愿意探究。

相反,那些注意力涣散、倾听能力较弱、情绪低落、缺乏兴趣和主动性、自我控制能力较弱的孩子,则容易出现入学适应不良的问题。在这些孩子中,不乏被提前灌输了大量小学知识甚至出现厌学情绪的孩子。

好奇心是一切学习活动的内在动机,是主动性的源泉。家长不要以唠叨、强制或吓唬的方式过早地向孩子宣泄学业压力,扼杀孩子的好奇心和求知欲,而要陪伴孩子在生活和游戏中,在探索、操作、发现、体验、交往和表达中逐渐培养起学习的主动性和良好的学习品质。

要注意科学培养专注力

专注力是学习品质的一个重要因素。真正的专注力一定是孩子在做自己感兴趣的事情过程中培养起来的,那种全神贯注地将热情与投入结合在一起的体验,心理学称之为心流。

在心流体验下,人们容易失去时间和空间的意识,心流体验越充沛,越能获得幸福感。孩子在仔细观察自然界中的蚂蚁搬家、玩自己最喜欢的玩具的时候,读绘本、画画、做手工的时候,帮爸爸妈妈做事情、收拾玩具、擦桌子的时候,都会专心致志地沉浸在心流体验中。

遗憾的是,很多家长一会儿给孩子送杯水,一会儿给孩子削个苹果,在孩子专心游戏或看书时,一会儿对孩子做的事情指指点点;还有的家长在一定时间内给孩子布置过多的任务,频繁更换,常常人为干扰和打断孩子的专注体验。

暑假里,家长不要急功近利给孩子设定太多任务目标,要真正尊重孩子的兴趣,关注或参与到孩子深度投入的状态中,给予必要的鼓励和回应,这才是对孩子专注力最大的支持。

培养孩子积极做事的能力

我曾做过一项关于幼小衔接的调查,小学班主任发现,真正对孩子适应影响最大的就是生活自理能力,其次是倾听能力和社交能力。

生活自理能力一般和培养独立性相关。蒙台梭利认为,儿童独立性的内涵包括照顾自己、照顾他人和照顾环境的能力。比如每天早晨起床,能够自己完成穿衣、洗漱、吃饭、背书包上学这一系列事情,能够自己收拾书包、整理作业,还能够学习观察和关注周围其他人的需要,提供帮助,爱护维护周围环境和公共设施等,这些能力可以让孩子在学校照顾好自己的同时,和同学愉快相处,热爱班集体,并能更好地融入集体。

所以,家长要转变孩子只要专心学习就行,其他事都不用管的观念,克服包办代替的习惯,暑假期间要多给孩子做事的机会,让孩子也参与到家庭事务中,比如做家务、扫地、擦桌子、收拾整理书柜玩具柜,学习垃圾分类和清理等,培养孩子的任务意识、责任心和做事的能力。

陈鹤琴在《教育学的教学原则》中提到,凡是儿童自己能够做的就应当让他自己做,做了就与事物发生直接接触,得到的就是直接经验,就知道做事的困难,认识事物的性质。做事的兴趣,越做越浓;做事的能力,越做越强。

相信这样真挚而朴实的道理,人人都懂,更希望每个家庭都能遵循这样的教育规律开启小学的成功之旅。(作者单位:北京教育科学研究院早期教育研究所)

孩子要上一年级,你准备好了吗

本报记者 杨咏梅

热点聚焦

7月5日晚,中国教育报家庭教育公开课今天,我们怎样做父母,请来重庆师范大学教授、中国教育报家庭教育周刊首席专家赵石屏和中国教育报深度版主编王强,一起讨论如何理解“严禁小学化、坚持零起点”,家长应该如何帮助孩子尽快顺利适应上学要求,幼小衔接的关键是什么,如何做好最基本的入学准备。

学之初的第一步是适应 是让孩子爱上学

王强的女儿刚上完一年级,谈到这一年对家长最大的挑战,他说:就怕孩子跟不上老师和同学的节奏。总觉得女儿基础较差,语文识字量少、数学口算能力不强、英语单词记不住,一看到她的这些问题暴露出来,心里就很担忧,生怕她一步落后,步步落后。

其实,家长焦虑的主要原因是了解一年级孩子学习的特点,不知道怎样帮助孩子在起步阶段打好基础、开好头。对此,赵石屏分析说,一年级孩子学习的特点有两个:不可能,一是不可能考虑问题周全,二是不可能长时间专心。还有三个:容易,那就是容易忘记任务,容易被打扰,容易缺乏自信。

这些都是这个阶段孩子的特点,而不是他们的缺点,在一年级到三年级都是正常的,家长切忌看成缺点去批评。

赵石屏认为,在幼升小、小升初、初升高的几个环节中,幼小衔接要求的能力跨度是最大的,除了知识衔接,情绪和社会性也需要先适应再发展。小学教育规范程度很高,教学时间、课程设置、作息要求都很规范、严格,整个家庭都要配合孩子的作息时间调整生活节奏。随着老师的不断变化、规划,孩子的专注力和自控力会一天天发展起来,跟不上的现象就会自然消失。如果家长严厉地惩罚纠正,不仅效果差,还损害孩子上学的积极性,损失就大了。

从幼儿园到小学,是过渡,更是转折,是从以游戏和活动为主到以课程和教学为主的重大转折。赵石屏强调说,如何与人共处,如何认识自己,如何表达想法,如何解决矛盾冲突,如何体谅他人,如何分享、合作,都是孩子入学之初的重要功课,一定要提前做好准备,但是很多家长陷入了知识准备的误区,不懂得要在习惯、兴趣和方法上提前准备。

观察孩子上小学一年来的变化,王强感慨颇多:一是更自律了,每天回家做作业都还算认真,会对照自己记的作业清单一项项完成作业;二是结交了一些新朋友,表现得更加自信一些了,基本适应学校生活了。王强发现,女儿对自己喜欢的课,比如天文社团活动、口风琴音乐课,就会非常期待。

对此,赵石屏说,一年级起步的重点不在分数而在适应,是让孩子爱上学,这是小学一年级家长最大的任务。喜欢是儿童在这个阶段最主要的学习动力,孩子喜欢写字才能写好,喜欢上学才能学习好,喜欢学校才能更快地适应学校。

是否有必要给孩子报幼小衔接班?赵石屏说:教育主管部门严禁幼儿园小学化,坚持小学一年级必须从零开始,因为提前教学会严重干扰儿童正常的智力发展。因此,赵石屏建议家长在幼小衔接的准备上,眼光不能只盯着一年级,至少要看未来的12年,注重培养孩子的学习习惯、自主意识、自控力、理解力和适应能力、自理能力等,三年之内能够基本适应都是正常的。



本版插图 翟俊峰 绘

养成紧跟老师、自己做、不拖拉的习惯

小学一、二年级是习惯养成的关键期,学习习惯包括学习本身的行为习惯、用脑习惯,听课、作业、复习、检查的习惯,与学习有关的睡眠、饮食、运动习惯等。对一年级孩子而言,最重要的学习习惯有三个:紧跟老师、自己做、不拖拉。

对这“吉祥三宝”,赵石屏具体分析说,紧跟老师不仅指眼睛跟着老师,大脑的思路在老师讲课下指令的时候更是跟着老师的,这是保持高效率的学习习惯。

自己做,是孩子独立面对自己的全部学习任务,一开始家长可以支持但一定不能替代,要让孩子明白,读书是我的任务,我自己要认真地完成。赵石屏建议家长要从穿脱衣服、起居洗漱等小事训练孩子基本的自理能力,从最简

单的料理书包开始,逐渐学会料理自己的人际关系、职业发展、家庭建设等各种责任,自己做,说小一点儿是料理自己的学习,说大一点儿是料理自己的人生。

针对王强说女儿在写作业时有些拖拉的现象,赵石屏指出,一般来说,拖拉的孩子往往比较被动,始终是被安排的。还有一种拖拉的可能性是学习任务比较多,孩子觉得棘手,有畏难情绪,也会拖拉。刚上学时家长可以帮助孩子,但一定不要催他,一定要把掌控权完全放在自己手里,要相信孩子,凡是孩子自己能安排的就交给

他安排,哪怕他刚开始安排得不够好,也要少批评多鼓励,只要好一点儿就不要吝啬表扬,尽可能在一到三年级之内基本纠正孩子拖拉的毛病。

培养孩子好习惯有什么诀窍?重复、再重复,每天如此,温和地坚持,直到成为自然而然的习惯性行为。在这方面,赵石屏建议家长要向老师学习,一、二年级的老师会通过不断重复帮助孩子养成好习惯,家长也要和学校保持一致,一到三年级要把习惯养成放在很重要的位置。

至于家长如何做到温和地坚持,而不是大吼大叫,赵石屏说:家长不需要讲多少道理,更不需要喋喋不休,家长的坚持,其实是培养孩子的自控力,让孩子明白上学并不只是好玩,只喜欢自己喜欢的事情。不喜欢做的事情,有困难的事情也要做好,要努力做好。

“半学习”状态需要“慢教育”心态

王强回顾孩子上小学一年来的变化,深有体会地说:其实,这一年走下来,我觉得有些知识性的东西,时候到了,孩子自然而然就懂了,用不着当时非要逼孩子完全弄懂。比如这学期学习元、角、分,我女儿最开始学时总是弄混,我费了很大劲儿教她,看她还是出错就很生气,结果现在在她已经完全明白了。

对此,赵石屏指出一年级孩子处于“半学习”状态,孩子一半时间玩,一半时间学,处于半游戏半学习的转变中,家长要用慢教育的心态去细致地引导孩子:眼光要放到孩子3年或6年以后的发展,心态一定要淡定,就像马拉松长跑的裁判判输赢是看终点不是看起点。12年是一个长跑,这个长跑中间的能力生

长是最重要的,所以家长要有慢教育的理念。

关于辅导孩子学习这个话题,赵石屏主张,家长既然要辅导,就要照着学科教学,往专业性去靠,但相比教师的专业指导,家长的优势是给孩子更多的鼓励和赞扬,在孩子作业对错的问题上,尤其是一年级的孩子,严格讲,他们不会做或者做错了反而是正常的,没有学会、稍微迟钝一点儿,真的不用批评。

赵石屏特别强调家长要研究问题究竟在哪里,不要认为指责孩子是理所当然的,要学习提高孩子学习能力的办法,方法得当,就会唤起儿童的想象力,一骂,把孩子的灵性骂回去,损失就大了。因为儿童解读成人的批评或表扬,首先读的是情绪,尽管家长口头上说没关系,他们也能读出你是不是真的在生气。

