



请扫码关注
“家庭教育之声”

父母不想费心 孩子不会省心

鹿永建

上呼应了观众的普遍认知:知识、升学、名校、学历、职业、事业、金钱是硬性的,是刚需,而情感智慧、心理成长、爱的能力、家庭关系是软性的,必要时甚至可以让步。

市场经济时代对人才学历的倚重,信息时代对知识爆炸式增长的渴求,不断放大着学校教育的重要性。各种学科补习班年复一年地大行其道,说明老百姓看重知识教育的趋势有增无减。在公众眼中,学校教育是王道,家庭教育算锦上添花,社会教育俨然传说中的浮云。即使这一代年轻家长很重视家庭教育,却常在时间、精力上深受鱼与熊掌不可兼得的心理煎熬,难窥家庭教育的妙道,鲜尝美好家庭的甘美。

当下,公众对家庭教育规律和家庭独特功能的认知,亟待深度和广度上实现突破。深度上,要强化对家庭教育和家庭建设不可或缺性的认识。

心理学研究和众多深度心理个案表明,人的情感发育、人格形成和意志力的培育,都需要在长期稳定的人际关系环境中进行,在榜样引导下开展,在他人的关怀中生成,这种环境的最佳选择就是健康的家庭。

生活中常见一些智商很高的人,在工作、事业和家庭关系中屡屡受挫,可见仅有理性与知识却没有情感的成熟与成长,人难以在社会关系、家庭关系、自我关系中作出明智的选择。家庭作为人类社会组织最小、最稳定、最

温馨的单元,不论在传统社会的过去,还是在市场经济的今天,家庭关系的相对稳定性、利他性与互助性,都没有发生本质性变化,家庭仍旧是培育亲密关系的不二选择。

广度上,要强化对家庭教育长效效益性的认识。生活中我们不难发现,长大后最让人省心的孩子,不是功课特别好、学历特别高的,而是情感健康、情商较高、人格完善的孩子。不管家庭结构完整还是破碎,亲密关系都是父母与孩子的必修课。意识到这一点,家长就会少给孩子报几个补习班,多花时间和孩子亲密相处、持续互动、深度沟通,让孩子产生更多的学习动力,有更多克服困难的心理能量。

从更广阔的视野来看,家长持续经营家庭教育,或可成为健康中国行动中费省效宏的生力军。今年7月份公布的《健康中国行动(2019-2030)》提出15项重大行动,其中心理健康促进行动和中小学健康促进行动,就可以直接或间接借力家庭教育。

近年来,我国心理障碍人数呈上升趋势,抑郁症患病率为2.1%,焦虑障碍患病率达4.98%,其中不少与幼年家庭环境问题和亲子关系挫折有直接关系。如果每个未成年人都有良好的家庭氛围,有温暖的父母陪伴,受到父母优秀品格的影响,很多心理疾患显然会被消除在萌芽状态。

认知更新后,实现家庭教育质量的普遍

突破有三条路径。

一是舍得花时间,投入精力。古有孟母三迁,为下一代选择合乎成长目标的环境。当今社会,文化环境更加复杂多样,塑造孩子良好的品格与意志,更需费时费力。堪称史上最忙的年轻父母,必须平衡好经营亲密关系与追求事业成功的矛盾,在家庭中营造良好情感氛围,以牵着蜗牛去散步的耐心陪伴孩子走过成长每一天。

二是直面难题,投入勇气。众多案例表明,即使是邻居、同学和老师眼中的阳光男孩和幸福女孩,也会有成长困惑,自我价值缺失,甚至有自残自杀的念头。家长必须有直面人生真相与问题的勇气和一定的教育技能,有持续的耐心,才能应对性教育、校园欺凌等世界性家庭教育难题,找出自己的解决方案。

三是保持信念,投入学习。《拯救家庭》《勇于管教》等经典家庭教育作品提醒我们,家庭教育既漫长又一时看不到显性成绩,其专业性一点儿不比学校教育简单。家长必须坚信家庭教育的巨大价值与使命,坚持家庭塑造人格的独特优势。除了个人与家庭教育,还要借助学校家校合作平台、实体社区和网络社区上的互助式学习,提高效率,拓展深度,延伸长度,耐心耕耘,收获效力长久的教育硕果。

(作者系中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长、新华社国内部重大报道策划中心副主任)

优秀案例

不和爸爸妈妈争吵,是得到全世界的感觉!写下来,让我更清楚地知道孩子的感受,更清楚自己的问题在哪里。互动日记完整地记录着变化的轨迹,更有利于我总结与反思,提升自己的专业水平。这些孩子、家长和教师的感悟,来自我们用“三人行”主题式互动日记构建可视化家校沟通的鲜活案例。

“生亲师共写,快乐满家校”

原来,家校沟通中使用较多的打电话、面对面交谈等口头沟通,容易老生常谈,孩子觉得啰唆,不想听;有些家长脾气急躁,对孩子高标准严要求,打骂时常发生,让孩子没有自信。而日记这种书面沟通方式,写的人和看的人不会受对方情绪波动的影响;写的人能从容表达自己的意思,能从外部角度观察自己,反思自己,完善自己,不断沉淀,不断提升。可见,书面沟通在深度、广度和持久度上有明显的优势。

基于这样的认识,我们把家校合作的心理理念确立为生亲师共写,快乐满家校。生亲师共写是载体,即学生、家长、教师通过日记的方式记录生活、反映问题、随时指导,逐步让学生养成锻炼、阅读、沟通等好习惯;快乐满家校是目的,提升家长的家教能力,提升教师的指导能力,提升学生的自我教育能力,让每个孩子享受成长的快乐,提高所有参与人员的幸福指数。

三人行 源自孔子 三人行,必有我师焉,即家校沟通涉及的生亲师三者;主题式指围绕孩子健康成长而产生的话题展开日记;互动,即家长有主动参与的意愿和行动,教师有发挥专业引领的指导作用、学生有思想与行为的变化。三人行 主题式互动日记,即由教师、家长或学生提出问题,确定主题,学生写行动、感受,家长写现象、困惑,相关教师提供解决策略,再由学生和家实施策略、记录行为改进,教师再做出相应的策略指导,循环往复,循序渐进,形成生亲师 三人行 主题式互动日记。

每个年段有不同目标

为了让项目更具可操作性,学校经常组织骨干教师、家长代表一起商讨,一起在实践中寻找可行的操作路径。如教师、家长和学生都可以提出主题;孩子的日记主要用文字写,也可以用剪、粘、画画、色彩来表达,还可以用照片、录音、视频等多种组合,让日记呈现丰富多彩的样态;家长的日记主要是描述孩子最需要解决的问题,自己尝试分析问题产生的原因;教师的日记重在策略指导和资源提供。

三人行 主题式互动日记根据不同年段设计了不同目标,低年段侧重家长导向,引导家长布置家庭学习环境、学习有效陪伴、调整亲子沟通等;中年段侧重学习导向,帮助孩子掌握科学的学习方法、养成良好的学习习惯、培养学习兴趣、提高学习能力;高年段侧重学生自我管理导向,促进学生自我发现、自我反思、自我提升,围绕学习方法、行为习惯、专注力、阅读写作等培养目标,从低到高纵向优化、提升。

每年的一年级新生家长会上,每个家长都获赠一本《一年级新生家长指导手册》,其中设计了好习惯养成记录表,要求每天一记录,每周一反思,每月一上交,由班级家委会成员会同班主任一起查阅好习惯养成记录。我们还将三人行 主题式互动日记与社会主义核心价值观培养、社会实践基地活动相结合,促进学生核心素养落地生根。如家庭生活日记,以多种形式呈现家庭旅游、家庭会议、影视时间、走亲访友、厨房美味等活动,让家庭生活变得细腻、精致、温馨。

生亲师形成了学习共同体

长时间持续的主题式互动日记,通过真诚而有针对性的沟通,生亲师之间形成了学习共同体,家校沟通越来越走向主动,走向深入,走向和谐。

三人行 主题式互动日记品牌项目在南海大股飞老师的指引下起航,参与的教师、家长、学生都感受到了自己的变化。许多家庭成员告别指责,告别打骂,安安静静地写、安安静静地读,反思各自的问题,心平气和地沟通。在这种看得见的家校沟通中,许多问题变得清晰,大家在倾听中理解,在理解中宽容,在宽容中行动,在行动中成长,在成长中收获别样的幸福。家长说:我们不再用说作为唯一的沟通方式,写下来更清楚应该怎么做。孩子说:我们聊的话题多了,感觉家长不再把我们当小孩,而是平等的朋友。教师说:原来我和家长说了很多方法策略,但不知道他回去执行得怎样。原来,好习惯的养成不靠唠叨和指责,日记记录孩子的思想行为的变化,也让家长在实践中领悟教育孩子的科学方法。

为了更好地发挥自己在三人行 主题式互动日记中的指导作用,教师们更认真地自学相关理论,更主动地参与培训,更积极地参与家校沟通,分享别人的幸福,收获自身的成长。

上海终身教育研究院李家成教授认为,三人行 主题式互动日记是依托语文教学和班主任的工作经验做出来的项目,是具体的可操作的行动研究。他希望我们细致扎实地做下去,跟着学生走,继续坚持和深化,尽可能地发挥日记在家校合作诸多领域中的作用。(作者单位:江苏省昆山经济技术开发区实验小学)

互动日记「三人行」 家校沟通看得见

如何陪孩子玩中学

本报记者 杨咏梅



陈欢 绘

公开课

我先特别见不得孩子玩,一看到孩子放下课本心里就长草,孩子在外面多玩一会儿他就着急。为了不闹矛盾,爸爸在家时孩子作业写完了也只好假装学习,趁爸爸不在家的时候,抓紧时间玩一会儿。我觉得爸爸的做法不太对,但又说服不了他,怎么办呢?生活中这样的家长并不少见,他们把玩耍看成学习的对立面,还有的家长知道玩耍对孩子很重要,也愿意陪孩子玩,但却不知道怎么玩孩子玩。

8月23日,中国教育报家庭公开课 今天,我们怎样做父母 邀请两位嘉宾做客直播间 《父母必读》杂志主编、北京市家庭教育研究会秘书长恽梅,南京师范大学教育科学学院儿童发展与家庭教育研究中心副主任、南京 亲范学堂 家庭教育指导中心主任殷飞。两位嘉宾重新解读了玩耍对成长的价值,并对如何营造玩中学的家庭环境提出了具体可行的建议。

玩要是学习的基础 是孩子成长的精神食粮

不同时代的童年有不同的玩法,也有不一样的收获。回忆起童年印象最深刻的玩耍场景,恽梅最难忘的是和小伙伴在父母单位后面的大沙坑里跳来跳去,就是一个简单的跳跃动作,他们玩了一个下午,至今回味起来还觉得能量十足。而在江南农村长大的殷飞,记得是跟邻居家的妹妹玩耍时不小心把头砸破了,那一次的经历教会了我要有安全意识。

除了让孩子开心,玩耍对成长还有什么价值?主持人列举了国际儿童游戏权协会的研究人员制订的10岁以下儿童应该完成的游戏清单,一共32项,如果每个选项3分,你的童年能得多少分呢?

恽梅和殷飞都给自己打了90分以上。关于玩耍对孩子的重要性,恽梅打比方说:所有的家长都知道,给孩子食物和爱是养育孩子最基本的保障。但不是所有的家长都知道孩子需要玩耍,玩耍是孩子的精神食粮,就像每天滋养孩子的蔬菜水果,玩耍提供的养分是必不可少的。

殷飞则认为玩耍是 主食,是成长过程中孩子与大自然建立联系的重要方式,当精神饥饿(无聊)的时候,孩子们第一时间自发启动的是各种游戏,而不是向别人请教,找人教导自己。殷飞认为,游戏不是所谓的瞎玩,玩耍的过程也是学习的过程,学到了什么或许当时并没有被意识到,但是在日后一定会被我们不停地咀嚼回味。

今天的孩子有几个挺可怜的外号,电子宝宝 遥控专家 塑料儿童,童年越来越远离大自然,恽梅认为,这跟整个社会的变迁有很大关系。过去是家族或者大家庭一起生活,现在以核心家庭为主,孩子的物理空间本身非常小,大多是钢筋混凝土的环境,没法让孩子很自由地玩耍。过去,我们玩一整天家长都不会管,现在家长根本不可能让孩子在小区里玩一天。

恽梅刚从丹麦采访回来,对丹麦儿童玩耍的情景印象深刻。参观幼儿园时,她发现衣柜里有很多孩子们的雨衣和雨鞋,即使是下雨天,也能看见很多爸爸带着孩子踢球、玩球,上身穿着羽绒服,下身穿着短裤。恽梅深有感触地说:丹麦人经常说,没有不合适的天气,只有不合适的衣服,只要衣服穿对了就能玩。陪孩子一起玩耍,其实比给孩子买玩具更重要,这种精神上的滋养对孩子更有帮助。

那么,上学以后的孩子还应该自己玩耍吗?殷飞认为,最重要的是平衡。孩子上学以后,主要任务更多的是学习。但是学校的很多课程学习也需要建立在丰富的课外生活之上,否则作文写不出彩,科学探究也没有丰富的生活经验支撑。所以说,玩还是学习的基础,上再多的辅导班也达不到玩耍的效果。

10岁以下儿童应该完成的游戏清单

- *在河边草地上打滚儿
- *捏泥团
- *用面粉捏小玩意儿
- *采集青蛙卵(蝌蚪)
- *用花瓣制作香水
- *在窗台上种水芹
- *用硬纸板做面具
- *用沙子堆城堡
- *爬树
- *在院子挖个洞穴
- *用手和脚作画
- *自己搞一次野餐
- *用颜料在脸上画鬼脸
- *用沙子 埋人
- *做面包
- *堆雪人
- *创作一个泥雕
- *参加一次 探险
- *在院子里露营
- *烘蛋糕
- *养小动物
- *采草莓
- *玩丢棍棒游戏
- *能认出5种鸟类
- *捉小虫子
- *骑自行车穿过泥水坑
- *做一个风筝并放上天
- *用草和小树枝搭个 窝
- *在公园找10种不同的叶子
- *种菜
- *为父母做早饭并送到床前
- *和人小小地打一架

国际儿童游戏权协会(IPA)

营造适合玩耍的家庭环境

中国青少年研究中心的一项全国调查发现,中国孩子普遍存在没有地方玩、没有时间玩、没有人一起玩、不会玩的现象。针对这一现状,家长应该从哪些方面入手,为孩子营造适合玩耍的家庭教育环境呢?

殷飞建议家长首先要放下手机,给孩子无聊的时间。无聊其实是有价值的,人只有感到无聊了才会创造,才会与人交往。现在的孩子有了手机就不会无聊,就没有冲动和动力去与人交往,没有动力去创造游戏。我们小时候之所以能够疯玩,就是因为太无聊。他还认为,家里要给孩子留出玩耍的空间,不要太过于整洁,要允许房间凌乱,地上可以摆放玩具,让家像一个有孩子的家。

恽梅补充说,要保证玩耍的时间,许多家长常常把玩耍放在日程的最后,或者根

本不排入家庭的日程,这对孩子是不利的。玩耍的时间过于短暂,孩子的想象力、专注力很难得到充分发挥。她还将玩耍比喻成 休止符:现在生活节奏太快,大家都希望把所有时间一段一段安排得满满的,就怕浪费时间。但是生活就像美妙的乐曲一样,是需要休止符的。著名的作曲家和散文家的作品,都不是被催促出来的,想象和创造都需要充分的空间。

营造适合玩耍的家庭环境,家长要学会利用身边的资源,而不必把玩耍当作生活中另一项需要去 工作 的事情。恽梅举例说:带孩子玩,并不特指带孩子出去旅行或去游乐园,生活里蕴藏着太多可以学习和玩耍的东西,家门口的一个小土堆、厨房里的锅碗瓢盆、卧室里的床单被子等,只要家长肯花心思,就能带孩子玩好。

提倡自由玩耍 正视冲突的价值

很多家长自己都不会玩,如何陪孩子玩中学?

恽梅认为,养孩子不能靠一己之力,家长要学会借力,可以适当向孩子示弱,把玩耍的规划权交给孩子,让孩子带着大人玩。比如让孩子安排生日会、规划周末的日程,家长只扮演辅助支持的角色就可以。

有些家长提倡自由玩耍,有些家长说有目的、有组织的玩耍更有价值,这两个观点冲突吗?恽梅认为,自由玩耍和有目的的玩耍并不是矛盾对立的,自由玩耍是孩子主动参与、家长在边上起引导作用,如果家长迫切想给孩子一个答案或目标,自由玩耍就丧失了意义。家长可以设计一个开放性的话题,一步一步引导孩子寻找答案,也就是说,成人可以有心地去设计玩耍的环节,但孩子玩耍时一定要是无意的。成人不要有很强的控制性和目的性,只有激发孩子的主动

性,让孩子从中感到乐趣,他才乐于调动自己的潜能和想象力,这才是玩耍的意义。

殷飞认为,自由指的是意识的自由,而不是自由地疯玩,自由是有边界的,孩子感受到的玩耍应该是自由的,但成人对于环境的创设、结构性的准备,其实都是有所设计的。

孩子在玩耍中产生冲突,家长应该干预吗?恽梅说:冲突是一个特别有价值的教育契机。冲突过程中有协商、有妥协,这就是未来成人世界的排练,是人生的预演,可以锻炼孩子通过不同的方式沟通和解决问题。

殷飞认为,当孩子发生冲突时,首先要确保环境的安全,然后在安全的基础上鼓励孩子获得各种经验,包括冲突的经验。冲突对于孩子是有意义的,人只有在冲突中才能了解自己,了解自己的性格特点,了解自己的能力与实力,了解自己的处理问题的方式,从而形成属于自己的独特的气质与风格。