



主编:杨咏梅 编辑:杨咏梅 特约编辑:陈明 设计:王星舟 校对:赵阳 电话:010-82296652 邮箱:jiaojiaoyu@edumail.com.cn QQ群:371368053

家教主张

优秀案例

运用养育理论要回归儿童本身

贾昊宇

孩子长时间哭闹不能惯着,不去管他,自然就不会哭了;孩子想要什么不能立马就给他,不然规矩立不起来。这些打着舶来品名号的所谓哭声免疫法、延迟满足说,被许多家长奉为主旨并在家庭生活中贯彻运用,满心期待可以借此使孩子赢在起跑线上,却不承想如此不假思索的套用,可能反而会阻碍孩子的健康成长。

哭声免疫法会置孩子于险境。娇纵和溺爱会使孩子成为家中的小皇帝,然而很多家长往往又滑向另一个极端,比如为了培养孩子从小独自睡觉,当孩子哭闹时,就运用哭声免疫法来训练孩子的独立性,还宣称是来自国外高端的科学育儿法。

表面上看,哭声免疫法似乎能高效控制孩子的哭闹行为,背后有行为主义心理学的理论支持,似乎也利用规则避免了娇纵孩子。但详细探究可以发现,其核心遵循的是美国上世纪70年代的经典行为主义思路,认为只要精准调控人的外在行为就可以将

个体塑造为任何想要的样子。然而,在强调外在环境对人塑造的同时,经典行为主义理论漠视个体自主性,使之成为被任意操纵的提线木偶,被行为主义实验干预的个体,后来都面临很多问题甚至出现巨大的精神创伤。

机械使用哭声免疫法,让家长忽视孩子哭闹的原因,简单地通过刻板步骤训练孩子的表现。看似养成了规矩,实际是完全不顾孩子情绪的正当表达,以家长的权威凌驾于孩子之上。在这个过程中,孩子通过哭闹传达的需要与问题,也被免疫掉了。

不当的延迟满足反成为强加的外部控制。现实生活中,一些家长煞费苦心寻找培养孩子专注而坚持做事的方法,看到延迟满足的相关理论时,感到如获至宝,相信只要通过外部干预延缓孩子的即时满足,就可以培养孩子具有忍耐和专注的品质。有些家长甚至狠下心来控制孩子的如厕、进食喝水等需要,以求在生活的方方面面让孩子快速成长。

其实,上世纪60年代斯坦福

大学米歇尔教授设计的延迟满足实验,是让孩子单独待在一个房间里,可以选择立即吃下桌子上的棉花糖,或等待研究人员回来后再次吃以获得额外的糖果。其中一些孩子抵挡不住诱惑立刻吃下棉花糖,有部分孩子则通过各种方式控制自己直到研究人员回来。后期的追踪研究发现,那些能够延迟自我即时满足的孩子,长大后在成绩和生活方面更有成就。

表面上看,延迟满足实验确实区分了孩子的现场表现及未来能力的差异,但纵观整个实验过程,研究人员并未对孩子的行为表现做出任何外部评价和强制干预,一切都是孩子自我调整和自行选择下进行的。这就意味着,延迟满足所展现出的是孩子独立的控制与坚持品质,家长通过外在的调控力干预孩子的日常行为,反而会扰乱孩子自我能力的发展建构,其结果只会背道而驰。

真正有效的养育理论要回归孩子本身。走出这些家庭教育的

误区,家长须仔细剖析养育理论背后的含义,摒弃对孩子进行外在控制的急切心态,真正回归到孩子的自我发展中来。

比如,很多家长不知道孩子为什么会不停哭闹,对如何安抚束手无策,才会信奉哭声免疫法。其实孩子的哭闹行为不仅仅表达身体的不适,往往也传达出孩子需要交流的意愿。

对比研究发现,孩子有长期哭闹行为的母亲,照料婴儿时往往是神经紧张的、急躁不安的,而那些孩子不常哭的母亲,则通常是平心静气的、从容不迫的。孩子表面上好像很无知,实际上却能敏锐地意识到环境是否安全。母亲的焦虑情绪不可避免会被孩子意识到,于是孩子就用啼哭的特殊方式做出反应,以期得到保护,免遭急躁情绪的侵扰。然而,孩子的保护者是母亲,恰恰也是急躁情绪的来源,于是,孩子越啼哭,母亲变得越发急躁不安,而母亲越是急躁不安,孩子就越想寻求保护,哭闹行为不断持续。

所以,孩子的哭闹和家长的

情绪与表达密切相关,如果家长听得懂孩子通过哭闹传达的不同需求,以平和的方式与孩子沟通交流,让孩子获得足够的安全感,哭闹难题自然会迎刃而解。

而对于延迟满足,家长需要区分什么是强制立规矩,什么是通过培养良好生活习惯而形成专注力。不溺爱娇惯孩子,并不意味着凡事由成人控制与评价。有些被家长认为颇有成效的延迟性手段,甚至会给孩子造成很严重的后果。

美国心理学家哈洛的恒河猴实验早已证明,孩子发出的信号如果得不到良好的回馈,基本需求被强制抑制,身心发育将受到不良影响,无法建立良好的依恋关系。孩子的耐心和坚持等品质无法通过外力强加,家长要静下心来观察孩子的日常表现,了解孩子能力发展的阶段性特点,用适时支持策略为孩子提供脚手架,让其在最近发展区内得到成长。

(作者系南京师范大学教育科学学院博士研究生)

武汉市江夏区

在线课堂破解家教难题

特约通讯员

陈克

徐强

居家学习使不少家庭的亲子矛盾集中突显,家长对于家庭教育指导方面的需求更加迫切。如何及时回应家长呼声,有效破解家教难题?位于疫情重灾区的武汉市江夏区,通过广泛深入的调研,果断决定面向家长群体开设在线家教课堂,帮助和指导家长从容面对疫情期间的居家学习生活。

家庭教育指导需求迫切

在江夏区筹办在线家教课堂之前,已经有三份调查资料摆在江夏区教育局德育中心负责人的案前。

第一份调查统计表是关于《江夏区中小学家长公约》的意见征集情况。疫前调查时,全区6万多名家长有99.23%的人支持和赞同公约,并且表达了想要深入学习家教知识的想法。

第二份调查统计表是关于疫情期间在线家教问题调查,有5000多名家长不约而同地反映了存在亲子关系紧张、居家学习效率低、心理问题调适、饮食健康发展等各种问题。

还有一份调查资料,是今年1月23日到4月1日期间,从全区各校的六百多份学生居家防疫笔记中精选出来的作品。这些作品围绕爱国爱家、生命安全、感恩励志、环保健康、劳动健身等主题,以视频、美篇、画报等形式,呈现出疫情期间学生在家自主学习、全家健康生活的场景。

这些调研结果使江夏区教育局看到了家长对于家教指导的广泛需求和急切愿望。通过基础教育工作联席会、云端家长会、线上家长会等渠道听取各方意见,区教育局最后决定开设在线家教课堂。

在线课堂模式受欢迎

对江夏区教育局来说,疫情期间开设在线家教课堂面临着师资队伍、设备平台、经费保障等诸多现实困难。课堂内容是否有针对性,课堂模式是否符合家长受众群体的实际需求,这些都是决定在线家教课堂能否成功的重要条件。

克服重重困难,经过反复推演和严谨实验,2653在线家教课堂模式应运而生。江夏区教育局制定了《关于中小学在线家教课堂的工作方案》,明确了两大工作目标:一是重点破解居家学习期间出现的现实难题,如家长不想管、管不了、管不好等,探索家长复工后学生有效监管的办法与途径;二是研究学生复学过渡期间家校教育衔接、各种习惯养成的方略,为恢复正常学习生活提供应对措施。方案还确定了系统构建、问题导向、教育可视、实战实操、典型引路、互动探讨等6条工作原则,以及话题遴选、文稿审核、视频录制、综合成品、推广跟踪等5个实操环节,确定了图片、视频、文字三合一的课程呈现形式。

在师资队伍方面,以区中小学德育名师工作室、区中小学青年班主任工作坊为依托,组建了线上工作专班,在线家教课堂栏目组队伍也迅速壮大,从成立之初的三五人,不到一个月时间发展到56人。其中有经验丰富的德育名师,有优秀的青年教师,还有来自全国各地家庭教育领域的专家。

结合家长需求和习惯,在线家教课堂形式力求简单实用,每次课堂学习只需10分钟左右时间就可完成,且图片、文字、视频同时呈现。庙山二小副校长刘晶是课程团队的老师,同时也是一名初中生的妈妈,她说家长很乐于接受这种课程学习形式。不少家长不仅自己学习,还积极将在线课堂推荐给身边的家长朋友。

后台数据显示,在线家教课堂很受家长欢迎,目前仅美篇后台统计受益家长已累计达20多万人次,被共青团微信公众号等平台转载学习超过500多万人次。自今年4月8日开始推出了8期13节在线课程,除了本地家长积极学习之外,每节课都有相当数量的其他省市家长收看学习。

细分需求关注焦点

为使在线家教课堂内容更具针对性和实用性,即使是同一个主题,栏目组也会根据不同的受众群,选择不同的老师和不同的侧重点来讲课。

比如第3期在线课堂主题是电子产品等学习用具如何指导用,考虑到学生情况的差异性,同时请了两位主讲嘉宾,刘晶老师的课堂内容针对有一定自觉性的学生,侧重引导用;的经验分享;蔡同喜老师的课堂内容针对自律性不强的学生,侧重管控用的方法指导。

这种问题导向的在线课堂模式,为调查了解家庭教育和居家学习现状提供了便利。蔡同喜老师课堂的受众人数显示为8000多人,而刘晶老师课堂的受众人数则高达4.8万多人,说明大部分家长对孩子电子产品的使用倾向于以引导为主。数据的差别并不代表课堂的质量高低,反映的是隐藏在背后的家庭教育观念。

在线家教课堂的内容设置尽量结合家长普遍关心的家教难点和焦点。比如第4期课堂就以解决孩子学习自觉性差问题为主题,邀请了两位德育名师同台亮相。两位老师的课程点击率都很高,受到家长的欢迎。

以解决问题为导向实现精准答疑,是在线家教课堂的亮点之一。看到家长对于孩子学习效率的关注点很高,第5期课堂又将主题确定为如何提高孩子居家学习效率,邀请了一位优秀的初中老师和一位小学家长分享经验,为家长答疑解惑。在线课堂的受众参与情况和家长留言,既可以反映家长的真实需求,也为江夏区今后开展网课网辅和后期复学工作等提供了参考和依据。

因家长反响热烈,在线家教课堂栏目组除了已安排就绪今年7月份之前的课程,还提前研究制订了疫情后的长远规划,两年内预备推出108节家教课堂。江夏区希望能将在线家教课堂办成精品,长远又切实地为家长提供帮助。

复学后亟待提升三大心理健康素养

吴洪健

热点聚焦

大多数省份的中小学已经陆续复学了,长时间居家生活学习后,很多家长观察到复学后孩子出现一些值得关注的行为和情绪反应,比如居家生活比较自由随意,回到学校后,可能觉得节奏比较紧凑,没有在家里舒适,在情绪上有些抵触或焦虑;有些孩子可能不适应学校的常规管理和疫情防控要求,表现得较冲动;初三、高二的孩子可能出现注意力不集中、对自己没有信心等状态。

经历了大型突发公共卫生事件之后,孩子的心理健康会受到一定的冲击,虽然大部分孩子在开学后两三周能够调整到原有的心理健康状态,但也会面临一些新的挑战。如何帮助孩子更好地适应复学后的学习生活,以此为契机引导孩子提升心理健康水平和素养,是当下所有家长关心的话题。

1 提升心理灵活性 寻找多样化视角

孩子的一生会遇到很多挑战,很多事情的确定存在着不确定性和不可预测性,此次的公共卫生事件就是个典型的例子。家长无法永远保护孩子或一直为孩子解决问题,因此帮助孩子拥有足够的心理灵活性,非常必要。

家长可以通过认知ABC方法,拓展看待事物的多样化视角。认知,是人们对事物(A)的看法和解释(B),不同的解释会带来不同的情绪和反应(C)。比如,对于自己学习效果不好的状况,有的孩子可能解释为自己对内容没兴趣,带来的行为就是消极应对;有的解释为老师讲得不好,带来的行为可能是挑剔老师;有的解释为学习方法不对,带来的行为就是尝试其他方法。同样的事件,因为解释不同,带来的行为和结果也不同。

同理,看到孩子没有进入理想的学习状态,有的家长解释为孩子学习态度不认真,行为可能就是跟孩子讲道理;有的家长解释为孩子的习惯不好,行为可能是反复催促孩子;有的家长解释为孩子的情绪不稳定,行为可能是跟孩子谈心交流。

拓展看待事物的多样化视角,需要家长引导孩子遇到事情先暂停原有的惯性思维,提醒自己可能还有其他不同的解释,多练习用其他的视角解释发生的事情,相互交流各自对事情的看法。多用不指责、平等的方式沟通,会得到不同的视角。

还可以通过变焦镜头方法,平衡多种情绪。面对复学后出现的一些新问题和挑战,孩子和家长都可能着急上火,也更容易聚焦到消极和不良表现上。孩子觉得在学校很不适应,效率低;家长焦虑孩子不能很快调整到位。遇到这种情况,可以使用变焦镜头的方法。

家长要先调整自己的期待,多给孩子一点儿时间。由于每个孩子的个性、习惯等方面有很大差异,不用急于和其他孩子比较。然后在一张纸的中间画一个小圆,里面写上让自己感到焦虑的事情。接着在这个小圆的外面画一个大大的同心圆,在大圆中写下哪些事情让自己感到有力量有信心,感到幸福,从中找到缓解焦虑的心理资源。



洪楠 绘

把问题转换为正向期待,确定具体的目标,找到“例外”和有效经验,行动一小步。

2 提升自我心理赋能能力,学会有效解决问题

面对未来不确定性的挑战,家长要引导孩子自己练习并逐渐具备有效解决问题的能力,把精力聚焦在可以做什么上,寻找有效的经验,相信自己有能力应对遇到的问题,这也是未来孩子心理健康素养中最核心的部分。

第一步,家长先把问题转换为正向期待。比如孩子做事磨蹭、拖延,家长如果一味催促、指责,只会让孩子更加烦躁和对抗,无法产生好的效果。因此,家长要停止使用无效的方法,寻找有效的新方式,这就是自我赋能的开始。

如果做事磨蹭是当下家长和孩子的共同问题,那就一起讨论:不希望磨蹭,那希望怎样呢?孩子可能会说希望能按时交作业,希望能按时完成计划。于是对问题的关注就转换为正向的期待,把注意力转向如何做

到按时交作业、按时完成计划,这样有利于引导后续的行为,找到有效的做法。

第二步,确定具体的目标。有时家长对孩子只有一个模糊的要求,如好好学习。这个目标比较笼统,不好实施和执行,大脑也无法发出清晰的指令。需要明确按时交作业、按时完成计划,是谁的目标?由谁来制订?具体到什么程度?建议家长和孩子一起商量,最后由孩子确定目标,并用自己喜欢的方式,表格或图画的形式呈现出来。孩子的卷入程度越深,目标达成的可能性也越大。

值得注意的是,制订目标一定要基于孩子的原有基础。如孩子目前在约定时间里能完成数学作业的70%,自己定的下一周目标是完成数学作业的90%,正确率达到80%。这个目标就比较合理,也容易达到,孩子也更容易受到激励。

第三步,找到例外和有效经验。很多时候,家长担心孩子定了目标却做不到,孩子也有类似的担心,这时尤其需要从以往的经验中找到有效的部分。

家长和孩子可以一起回顾之前发生过的磨蹭拖延情况,想想有没有哪一次比较快地完成了任务。找到这样的例外时刻,发现孩子曾经有过按时完成或接近按时完成的成功体验,能增加孩子和家长解决问题的信心。

重要的是仔细回顾那次例外,分析当时发生了什么?孩子是怎么做到的?用了哪些具体方法?然后鼓励孩子把这些方法和策略迁移过来解决当前的问题。

第四步就是行动一小步。目标明确后,刚开始的改变一定要成功,才能让孩子体验到自己的能力,所以步子要小一点儿,改变要慢一些,后续会

3 提升心理开放性,引导孩子积极相互支持

有研究显示,接受帮助和帮助的人都能够获得心理上的幸福感和价值感。除了鼓励孩子主动向家人、同学、老师以及专业心理机构寻求帮助,家长还要鼓励孩子帮助别人。如果孩子能在未来的社会生活中具备帮助他人的能力,就需要从现在开始培养。

在这方面,需要家长率先示范,为孩子做榜样,平时多量力而

为地帮助别人。也要教孩子一些帮助别人的具体方法和技能,例如怎样询问别人是否需要帮助,如何在帮助别人的同时尊重他人。

这些心理调整方法,相信不仅能帮助孩子提升有效解决当下问题的能力,也能为孩子未来的发展奠定良好的心理基础。

(作者单位:北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心)