

教育观

# 家庭性教育从父母自我学习提升起步

■ 李佳洋 刘文利

世界卫生组织建议将青春期的年龄范围划定为10~20岁,其中女生的青春期间跨度为10~18岁,男孩为12~20岁。儿童进入青春期后,性生理和性心理方面会出现一些明显变化。青春性教育需要在儿童步入青春期的前2~3年进行,这不仅能够帮助儿童在出现身心变化之前就有相关的知识储备,还能引导他们以积极的心态迎接自己将要面临的变化。

青春性教育需要学校教育,更离不开家庭教育。前不久,北京师范大学心理学部认知神经科学与学习国家重点实验室所做的《青春期儿童父母性教育状况调查研究》发现,受访的五至八年级学生父母的性教育基础知识和青春性知识严重不足,对孩子青春性态度保守,开展家庭性教育面临困难。

分析结果显示,父母对性知识内容认识的偏差,影响青春期儿童家庭性教育实施的全面性。许多父母认为“人际关系”“家庭关系”和“恋爱关系”等知识不属于性教育内容,“沟通技巧”和“解决冲突的办法”等技能不属于性教育内容;“价值观”和“歧视与偏见”等态度不属于性教育内容。事实上,这些都是性教育中的核心内容。2018年,联合国发布的《国际性教育技术指导纲要(修订版)》明确指出,全面性教育中的“性”包括人对身体的理解和人与身体的关系、情感依恋和爱情、生理性别、社会性别、社会性别认同、性倾向、性亲密、性愉悦和生殖。这表明多数父母并不了解什么是性教育,以及性教育的概念内涵和实施目的。这亦与父母在自己的成长过程中学校及家庭性教育的缺失有关。

调查研究发现,父母对恋爱态度过于保守,影响青春期儿童家庭性教育的完整性。大多数父母对青春性态度保守,对孩子恋爱持反对意见,对处于青春性孩子的生理和心理发展变化缺乏了解和关注。处于青春性的孩子几乎未能从父母身上获得完整的、系统的青春性教育,如与恋爱有关的知识、态度和技能等方面的引导。父母没有正确看待和处理相关问题



亲子关系质量对青春期儿童的恋爱行为有着重要的影响。

题的知识储备,从而影响了其家庭性教育的实践,一味地威胁、恐吓和阻止,不允许恋爱,教育效果适得其反。

父母如何开展家庭性教育?

## 提高自身性教育知识水平

性知识储备是父母实施家庭性教育的重要基础,而性教育态度能够帮助父母形成对自身、对他人、对性和性教育的准确理解。同时,性教育技能可以帮助父母采取行动,包括沟通、倾听、与孩子建立和谐亲子关系、建立同理心、获取科学的知识或信息等。知识、态度和技能三者并不一定是线性的,而是一个反复的、相互巩固的过程。在家庭性教育过程中,父母需要不

断学习、复习、强化,以提高家庭性教育的实施水平和质量。

## 父母建立正确的子女恋爱态度

西方的社会心理学家将十二岁到十八九岁的恋爱行为称为“青春性恋爱”。父母需要认识到,青春性儿童出现恋爱现象有其生物学基础,这对于他们社会关系的发展具有重要意义。例如,青春性儿童发展恋爱的核心目的不是为了获得亲密伴侣,而是为了实现自我认同。与此同时,亲子关系质量对青春性儿童的恋爱行为有着重要的影响。在青春性早期,积极的父母教养方式通过鼓励青少年积极地融入同伴群体、形成高群体认同感,从而规范他们在

恋爱背景下发生正常轨迹的浅层性行为,如牵手、拥抱、亲吻和隔着衣服抚摸。而故意式的父母教养方式容易引起青春性儿童产生问题行为,在恋爱背景下他们会过早地发生深入性行为。父母需要通过学习建立正确的青少年恋爱观:培养孩子积极的自我约束能力和道德观念,引导他们用积极的方法处理人际关系和情感问题,这不仅是尊重孩子权利的表现,更能够确保孩子健康、福祉和尊严在成长过程中的实现。

## 提高父母开展家庭性教育的能力

全面性教育是一个系统,包括:性与生殖相关的解剖学与生理学知识;青春性发育;月经与避孕、生殖、现代避孕方法、怀孕与分娩;以及包含艾滋病病毒和艾滋病在内的性传播感染。此外还包括广义上的性、人权、健康与相互尊重的家庭生活和人际关系、个人及社会价值观、文化及社会规范、社会性别平等、无歧视、性行为、基于性和性别的暴力等内容。与此同时,全面性教育还包括态度和价值观的培养与生活技能的学习。

此次调查发现,“不好意思开口”“害羞”等因素是影响父母开展家庭性教育的最大阻碍之一。事实上,父母越早与孩子谈与性有关的话题,越容易与孩子建立真诚的亲子关系,越容易取得孩子的信任。因此,家庭性教育可以从孩子出生起就开始,等孩子到了青春性,相关的家庭性教育开展也会自然地、顺利地进行。

在孩子的成长过程中,父母对孩子生理和心理发展方面的任何忽视都会对其成长产生不良影响。性教育作为家庭教育的重要内容,对儿童的全面健康发展起着举足轻重的作用,因此加强对父母性知识的培训、帮助父母建立积极的性态度和价值观、培养父母成为家庭性教育的实施者、发挥家庭性教育的优势作用,是保障即将进入青春性和处于青春性的儿童身心全面发展的重要措施,且刻不容缓。

(李佳洋系北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心博士生,刘文利系北京师范大学心理学部教授)

## 尊重孩子的生命意志 满足孩子的基本需求

■ 代秋影

孩子的生存和发展离不开父母的养育和陪伴。孩子的成长过程,从某种程度上说是父母付出、满足孩子各种需求的过程。孩子的生命意志,也是在其需求是否被看到,能否被满足和回应的过程中获得的。而孩子的幸福快乐体验,源于自己的生命意志被看见和尊重,自己的需求尤其是基本生存需求被痛痛快快地满足。

孩子的需求,可以分为生理维度和情感维度,二者又都有两个层次:一是满足日常所需的生存层次,二是个性化的发展层次。在生存层次,无论吃穿住用等生理需求,还是陪伴、倾听、呵护或者安抚等情感需要,对于供给方的父母而言,都是强义务范畴,具有父母不能拒绝、应该无条件承担的义务特点。这类需求原则上不存在被否认的客观可能性,应该“谁的事情,谁做主”。因此,原则上孩子做主,父母做好配合。比如孩子在某个阶段,可能对衣服有自己的要求,以笔者孩子为例,他3岁以后夏天从不穿短裤、凉鞋,从五六岁开始,有三四年的时间,夏天只穿一个款式的T恤,而且只穿其中的两个颜色,蓝色和红色。类似这种需求,尊重孩子的自主权,尽量避免父母说了算,全由父母安排的侵犯孩子生命意志的情形出现。

再比如,1岁左右的宝宝通常有强烈的学习和探索欲望,虽然站不稳,走路摇摇晃晃,随时有跌倒的可能,但仍然希望尝试自己走。这时候,家长要尊重孩子的需求,弯腰陪伴,时刻关注孩子的动态,保护好孩子的安全;反之,如果家长强行把孩子抱在怀里,或许自己更轻松一些,但孩子却失去了成长和探索的机会。而孩子1岁半之后,他们的小腿比较有力,能走稳了,可外出时经常小胳膊一伸要“妈妈抱”,这是孩子表达自己的情感需求,他需要妈妈温暖的怀抱,如果妈妈身体好,就多抱一会儿,身体不好的妈妈可以找个地方蹲下来或者坐下来,让孩子在自己怀里待一会儿,孩子的情感需求被满足了,又可以蹦蹦跳跳地自己走了。

孩子越小,基本生存需求占比越高,被满足的难度越小,孩子在父母的配合下体验到幸福和快乐的概率也就越大。内心幸福的孩子,才有更多的能量成长自己、探索世界。所以,孩子成长得幸福且有力量,离不开父母边界清楚的尊重和配合,尤其是在孩子生命早期,能够做到痛痛快快地以孩子喜欢的方式满足孩子的需求。

父母爱孩子,及时看见并回应孩子的基本需求,是对孩子无条件的爱,这意味着父母养育孩子,只是因为爱孩子,不是为了防老,也不是为了孩子的功能价值,比如将来能够分担家务或者家庭责任。“溺爱”,本质上就不是爱。它与爱的核心区别在于“满足的是谁的需求”。溺爱的父母看上去确实付出了很多,但大都不是孩子的需求,而是父母自己小时候未被满足的渴望。他们只是经由眼前的孩子,满足了自己小时候的需求罢了。所以,溺爱的父母觉得自己付出了很多,但孩子压根不领情。因为孩子的需求既没有被看见,更没有被满足。而未被看见和满足的需求会被固着成为强烈的欲望。加之溺爱型父母通常都有“付出型人格”,结果就变成父母不断提供自己想提供的,但孩子并不满意,还会不断提出自己的要求,看上去就是孩子被惯坏,变得贪得无厌。

实际上,真正的爱是不会把孩子惯坏的。人成长和探索的正常过程,就是根据自己的意愿和感受确定需求,在需求被满足的过程中不断体验,从而与该事物建立链接的过程。这是一个手眼协调、各种大动作、小动作发展的自然过程,也是经由感受和体验认识事物的具体思维过程。随着感受和体验,孩子对某一事物的需求必然有一个兴趣水平从高到低的过程,经历了这个自然顺物的过程之后,孩子就与该事物构建了灵活的关系,他知道该事物的物理属性,也形成了自己是否喜欢的主观判断。

比如,很多一岁多的孩子喜欢玩抽纸。一张一张抽出来再扔到地上的过程,最初会让孩子痴迷。这个过程中,既能锻炼孩子的手眼协调能力、手部精细动作,又能发展孩子的空间感,同时,还能培养孩子的注意力。注意力,无法刻意培养,也无须刻意培养,只需要父母能够蹲下来,看见孩子的需求,痛痛快快地回应和满足孩子的需求,尤其是基本生存需求,而不是以成年人的标准和便利要求孩子,更不要对孩子搞什么睡眠训练、如厕训练或者强迫分床等等。

总之,需求被痛快满足的孩子,不会被惯坏,也不会贪得无厌。相反,这样的孩子才有幸福快乐的生命底色,才有发自内心的安全感,才敢表达自己的情绪,才能信任自己的感受。同时,这也是备受大家关注的专注力和内驱力的源泉。

(作者系最高人民法院中国应用法学研究所研究员,未成年人保护研究中心主任)

三言两语

■ 薛元豪

## 尊崇成长规律 把快乐还给孩子

“人类幼崽”是网络用语中对儿童的昵称,指向的是他们的萌态。它强调的是儿童的自然属性,是未经化育的自然童真。

“人类幼崽”的发明和流行,印证了公众对儿童自然属性的理性认知。同时,对儿童教育客观上也形成了某种鞭策。其中很重要的一点是,对儿童的施教,应该符合儿童的成长规律,谨防揠苗助长,使儿童免于本不应该在这个年龄就承受的紧张和压力。

事实上,如果止于观念,这个道理人们都明白。每个成人都存有对儿时好恶的记忆,什么让他们快乐,什么让他们恐惧,都会保留终生。然而付诸现实,尤其是在加持于父母之后,他们往往把曾经令他们恐惧的事,赋予了正当性,转而针对自己的下一代。

就像电视里常见的“神童”,能背诵千首古诗,一时风光无限,邀约迭至。然而背诵的过程,“神童”的养成常常违背孩子成长的天性和认知规律,所以不可能是快乐的。而所谓的“风光”,也仅仅是来自家长的满足,而非儿童的体认。可以肯定的是,因为时间和精力分配的排他性,“神童”在背负着背诵古诗的压力时,包括各种展示的“档期”,都会将原本属于他的快乐严重压缩。人们也因此有理由重新审视家长的“满足感”,第一,它是不是以牺牲孩子的快乐为前提;第二,将孩子工具化进而炫耀的,是不是合格的家长。

在涉及伤害儿童身心成长的问题上,显然不能止于“己所不欲勿施于人”的一般说教,而必须视为一种严肃的社会责任。就像擅背古诗,这个即便在成人世界里也不可能流行的评价标准,为什么必须施加给孩子,变成他们之间比较、得失乃至荣辱的一个标尺?

以“人类幼崽”的名义,就是在一种放松模式下还原孩子的成长规律,让他们的工作经验在快乐原则下完成,谨防“超纲”行为。“双减”政策的本旨,也正是把儿童曾经失去的权利和快乐,归还给他们。

隔代养育

## 5岁以下儿童祖辈照料的实操方法

■ 开心

随着三孩政策的落地实施,越来越多的家庭生育不止一个宝贝。尽管各地托幼机构不断增加,但祖辈参与照料孙辈的状况仍然相当普遍。祖辈如何与孙辈建立牢固的、充满爱的关系,给孩子安全感,愉悦孩子的身心,而又不溺爱?

最新出版的《隔代养育》探讨新一代祖父母科学育儿话题,为祖父母提供了专业、科学的养育良方,尤其帮助祖父母厘清养育5岁以下儿童的核心要点,并提供了丰富的实操方法。

### 运动使孩子拥有健全的大脑

运动是人所有技能发展的基础,早期探索运动会影响孩子大脑的连接方式,有助于抑制原始反射,促进自主动作模式发展。因此,需要尽早为宝宝提供适当的刺激环境。

5岁以下的儿童每天至少有3~5小时的运动时间,适当的运动可以促进婴幼儿大脑功能的发育及智力的提高。

襁褓中的宝宝可以多练习爬行,祖辈在宝宝面前放置一个玩具或能吸引他的物品,引导其用目光和身体追踪物体,活跃眼部肌肉,锻炼身体肌肉。

学步儿童喜欢跑来跑去,可以让孩子多光脚爬、行走、跑步,光脚对所有年龄孩子都有好处,可以锻炼足部的肌肉和韧带,增强足弓力量,提高孩子对周围空间的意识,有助于保持良好的姿势和平衡。

3~5岁是巩固前三年所学技能的时期,可鼓励孩子学习跳绳、骑自行车等动作技能,发展手、眼、脚的协调能力。

### 支持和培养孩子的好行为

引导和帮助孩子学会自我控制和自我调节。祖辈对0~12个月宝宝的关爱与照料,对其健康情绪的发展至关重要。

1~2岁宝宝开始探索因果关系和边界关系,此时需要家人为他们设立前后一致的规则,并在实施过程中保持一致,祖辈千万不能因为孩子小而心软。

2~3岁孩子自主性萌芽,好奇心非常强,他



们需要在实践中学习,祖父母可以多鼓励孩子探索、积极参与游戏。

3~5岁孩子的语言表达能力明显提高,情绪调节能力在实践、指导和支持下慢慢变得成熟,需要成年人以身作则帮助孩子正确表达情绪,交流感受。

如果祖辈经常照顾一个或多个孩子,一定要抽出时间与他们谈话,就如何应对“挑战时刻”达成一致,并尽可能地坚持已经商定好的策略。一致性、可靠性和可预测性是健康的、长期的情绪稳定和心理健康的关键。

### 做一个远离科技的“原始娃”

促进语言和沟通能力发展的最好方法是做游戏,它有助于扩大孩子的词汇量,提高其听力,发展其执行指示的能力。

婴儿从零开始学习语言声音,祖辈看护者应面对面与之交流,对学步儿童,可以准备配有简单插图和少许文字的图书,陪着孩子阅读大量书籍。对于学龄前儿童,祖辈可以玩口头记忆游戏,祖辈询问孩子的感受,帮助孩子学会情

信息资讯

## COP15《儿童参与生物多样性保护的实践研究》报告发布

《儿童参与生物多样性保护的实践研究》报告发布会近日于线上举办。本次活动由联合国《生物多样性公约》缔约方大会第十五次会议(COP15)筹备工作组执行委员会办公室指导,中国儿童中心、生态环境部宣传教育中心共同主办。报告旨在积极响应中国生态文明建设战略,助力履行联合国《生物多样性公约》,强调保护生物多样性过程中的儿童参与,引导儿童践行生物多样性保护行动。

据主办方介绍,本报告是我国第一份关于儿童参与生物多样性可持续发展的报告,立足于生物多样性发展现状及履约实践,旨在

积极响应中国生态文明建设战略,支持并配合以中国为主席国的联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会的顺利召开。报告以“儿童参与”的理念为出发点,探讨儿童发展与生物多样性的协同关系,集中思考在我国开展儿童参与生物多样性保护实践活动的经验及做法,提出未来开展活动的建议,并向全球发出参与生物多样性保护的倡议,发出中国儿童声音。

北京师范大学自然科学高等研究院副院长、教育部高等学校自然保护与环境生态类专业教学指导委员会委员刘静玲在点评报告中提

到,该报告通过丰富多彩的案例,从以往注重保护目标物种转向更广阔的生态系统保护,从关注栖息地保护扩展到生态社区和生态旅游,从单纯注重知识转向关注儿童“知情意行”参与度科学度量。与会专家认为,报告是一篇兼具理论与实践、兼顾现状与未来、兼收国际与国内、兼容情感与责任的有高度、有温度、有广度、有深度的研究报告。

据悉,《儿童参与生物多样性保护的实践研究》报告属于COP15“多样的生命 多彩的世界”系列活动的一部分。

### 饮食与睡眠——孩子的日常照料

食物会对孩子的大脑和身体功能产生影响。如果担心孩子出现行为和 Learning 问题,祖父母可以和孩子的父母共同商讨,寻求营养学家的帮助,比如通过调整饮食来改善肠道菌群,促进孩子发育。

在所有年龄段的儿童中,持续性的睡眠不足将引发孩子情绪不稳定,还会增加其焦虑、注意力缺陷、攻击性、欺凌和行为问题的出现频率。因此,祖辈看护者应让孩子白天积极运动,中午、晚上有规律地就寝,改善孩子睡眠环境,提供一些睡眠安抚工具,睡前远离电子产品等。

隔代养育的终极目标就是同孩子、孙女建立亲密的关系,用爱与智慧为孩子提供丰富的精神和成长空间。

(小尘)