

在线家庭教育指导

尹建莉，北京师

范大学教育硕士、“尹建莉父母学堂”首席导师、作家，著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从小“读”到“大”》等。

本期做客专家

Q:

我女儿自尊心很强、内向、不善表达，不愿意主动和别人，包括同龄小朋友交流。我尝试过带她参加一些活动，希望她能融入同龄孩子的世界，但多次努力都是徒劳，这孩子总是躲在我和她爸爸的身后，不愿和不熟悉的孩子接触。我很担心她长大后会不会患上社交恐惧症之类的毛病。作为父母，我们应该怎么做才能真正帮助孩子扭转这种状况？

清阳

A:

清阳，你好！

孩子内向有两种原因，一种是有些孩子天生比较内向，如果是这种情况，家长不必多虑，只要孩子心情愉悦，不要强迫他改变。另一种是孩子自卑感比较强，这样的孩子往往表现得比较胆怯或者不够自信，或者经常表现出情绪烦躁，这既是孩子自卑感的反映，也可能与家庭生活中的问题有关，孩子的状况应引起家长的注意。父母对待这种孩子，不要强迫孩子改变，而需要在接下来的日子里，给予孩子充分的关爱、尊重和自由，只要孩子做出格的事，孩子想干什么，家长尽量允许他们干什么，在家里少制定一些规矩，少一些条条框框，这些手段有助于让孩子变得阳光开朗起来。

家长不必在孩子性格问题上过度斤斤计较，有时候家长人为地给孩子下定义，会把事情变得更糟。当孩子表现出某种状况让家长感到不安时，父母最好首先自问，我们的担忧是不是多余的，自己是不是过度焦虑了。如果通过一段时间的观察，感觉到孩子是愉快的，父母就不用太担心；如果孩子的情绪方面出了问题，那么，父母给予孩子的爱和自由就是法宝，是最有效的手段。给孩子关心和爱，孩子一定会逐渐好起来。

现在有些家长看到孩子的一些表现，总是不自觉地把它跟孩子的未来联系起来，比如有些家长看到孩子目前比较内向，就担心孩子未来人际关系有可能不够好；看到孩子当下活泼好动，就担心孩子未来做事没有常性，坐不住、不稳定，这种担心完全没有必要。

家长须知，每一个孩子小时候都会出现一些问题，就像世界上没有完美的家长一样，也不会有百分之百完美的孩子，孩子在成长过程中出现这样那样的问题是正常的，只要大方向是对的，孩子是有自我修正的能力的。童年时代很内向的孩子，长大后完全有可能是自信阳光的，也可以有很好的际关系，两者之间没有必然联系，家长不用太担心，过度操心反而会给孩子造成无形的压力，让孩子不知所措。家长放松心情，孩子才能无忧无虑地生活。

## 孩子不愿意「社交」怎么办？

## 亲子游戏，爸爸承担育儿的最好形式？

——访《玩游戏是件正经事》作者刘勇鹤

爸爸带孩子玩游戏，要在确保安全的前提下，放下身份包袱，和孩子一起尽情撒欢；要做孩子的倾听者，让孩子愿意敞开心扉跟爸爸无限畅聊



爸爸和儿子玩瓜子排队游戏，爸爸用黑白瓜子按一定规律放，孩子通过观察了解规律，继续向后排列。

情绪管理游戏、数学思维游戏、语言社交游戏、自我认知游戏、艺术创造游戏、行为规范游戏，从而相应提升儿童早期的八大能力。

作为父亲，刘勇鹤建议，“爸爸带孩子玩游戏是承担育儿的最好形式”。

“爸爸一般善于运动、更有力量，两性在想象力上也有一定差异，可以形成互补，这些都是爸爸主导亲子游戏的基础。”刘勇鹤认为，爸爸更多参与亲子游戏中，可以提升孩子的勇气与自信，在提高孩子身体素质 and 运动能力的同时，也能让孩子学会人际交往的方法和技巧。

## 让孩子在游戏中实现社会性发展

对于女儿刘千慧来说，令她印象最深的游戏是“攀登爸爸”和“绘本相框”。

“我记得4岁时，爸爸教给我的一个游戏很有趣。他会握着我的手腕，让我用脚踩着他的脚，然后向上攀登。从小腿到大腿，从肚子到胸部，最后站到了肩膀上。”刘千慧告诉记者，这个游戏不仅让她感觉既刺激又好玩，还大大提升了自己的平衡力。

“绘本相框”则是刘勇鹤对绘本开发出的新功能。“爸爸用18本绘本在地板上拼成相框，让我躺在里面做各种造型，爸爸则站在相框外给我拍照。”再次提到这个游戏，刘千慧仍会感叹爸爸的创意，“用绘本来做游戏真是与众不同、非常新颖。这些亲子游戏不仅让我感受到了生活中的各种乐趣，也提升了很多能力，让我变得更开朗、更爱交朋友了。”

重新梳理自己和女儿玩过的那些游戏，刘勇鹤总结出一些法则：“一心陪伴”，“教之道，贵以专”；“一具多玩”，一个玩具的多种玩法胜过多种玩具；“常用替代”，用生活中最常见的物品作为道具开展亲子游戏，效果最好；“互换角色”，在游戏中有很多角色，家长和孩子可以切换角色来扮演，从而培养更多能力；“亲子对话”，游戏是亲子关系的纽带，更是沟通的载体，家长和孩子可以在游戏中交往、在游戏中沟通；“安全教育”，家长可以将安全教育与社会生活经验等融入亲子游戏，让孩子在游戏中实现社会性发展。

“爸爸不是育儿看客，也不是育儿仆人，而应该努力成为育儿达人。”刘勇鹤给那些迫切想要给孩子们高质量陪伴的爸爸支招：首先要确保安全，在游戏互动过程中，无论是游戏场地、游戏道具还是游戏过程都要确保安全；其次，传统文化背景中的爸爸是一家之主，是威严的，但在亲子游戏中，爸爸应该放下身份包袱，和孩子一起尽情撒欢；再次，爸爸要做孩子的倾听者，让孩子愿意敞开心扉跟爸爸无限畅聊，从而拉近父子、父女关系。

## 教育观

## 成长型家庭教育是孩子成长催化剂

陈若葵

家庭教育是一个人接受教育的起点，是人生“打底色”的教育。很多人初做父母时没有经验，即便有了二孩、三孩，也总会遇到新问题，不免误打误撞、摸着石头过河。家庭教育促进法给予了家长们具体的指引：不仅要依法带娃，更要科学带娃，成长是对父母的刚性要求，成长型家庭教育也是孩子从小到大更需要的教育。

## 父母自我成长并带动整个家庭成长

没有父母的成长，就没有孩子的全面成长。成长型家庭教育，首先是父母的自我成长，即父母及其他成年家庭成员共同营造正能量满满的、和睦的家庭环境，这就需要家人自觉地接受优秀传统文化的熏陶，内化为良好的修养，拥有利他、善良、诚实、守信的美德，友善地对待身边的人，温暖彼此，不断提升整个家庭的生活质量和精神品质。例如，父母孝敬长辈、长辈尊重呵护子孙辈，不仅能展现一个家庭的气象，更是修身，可以涵养自己的心灵，拥有对家庭的责任心、感恩心和爱心，是自我心灵成长的重要契机。

家长有意识地发掘家人身上的闪光点，擅于发现自己的不足，随时修行自身，学会彼此有效沟通、分享、包容、理解；家人之间相互支撑、鼓励，携手以积极的态度去面对生活中的各种问题和困境……家长的言传身教是最好的榜样，他们的良性成长会在孩子身上自然而然得到延续，这就是潜移默化的成长型家庭教育。

## 建立成长型思维模式引领孩子成长

成长型家庭教育的另一个重要内容是父母要

建立成长型思维模式，用自己开放的、发展的思维方式引领孩子成长。

父母并非全知和万能，所谓成长型思维模式，即父母在孩子成长的各个阶段，以变化的视角看待孩子成长中的各种问题，不断刷新认知和方法，重建亲子关系、家庭生态，跟上孩子成长脚步，为其提供最好的成长型家庭教育环境。比如，随着孩子年龄的增长，父母扮演不同的角色，从孩子的领航者到与孩子共同进步的护航者，再退居到孩子身后，成为鼓励他们不断试错、不断进步的护航者。在这个过程中，夫妻默契配合，对家庭教育的方式，与一孩、二孩、三孩的亲子互动模式随着他们的年龄变化做出相应的调整。因为家长的自省，且更关注以自身的改变影响教育孩子，所以，没有太多的抱怨和戾气。家庭的生态环境是健康向上、和谐和睦的，孩子们身在其中，感受着父母之爱与手足之情，心态上会健康阳光，行动上会积极进取。

在此基础上，家长培养孩子的成长型思维模式，即启发孩子无论在何种境遇中，都应以发展的眼光看待自己。我们每个人都面临一些无法控制、无法改变的事情，比如基因、天赋，但我们也有更多可控的、可以改变的事情，比如可以控制自己的时间、自己每天是否运动等。培养孩子的成长型思维模式，家长要尊重每个孩子的先天特征和不同的性格，不论孩子面临怎样的情形、处于什么样的状态，父母都不能采取打击式教育，而是引导他们恰如其分地评价自己，不要自卑薄；给孩子赋能，激发出他们的内在力量。然后，和孩子一起，将他们做得不甚满意的事情划分为不可控的和可控的，对于前者，选择坦然接受；对于后者，集中精力尝试改变——设定长期和短期目标，一步步付诸行动，努力做好每一个环节，直至实现目标。

在此过程中，看到孩子取得了进步或成绩，家长应及时给予其正向的评价和反馈，但夸奖内容要务实具体、注重过程，避免对智力和才能过早地下定论，比如“你的努力没有白费”要比“你真聪明”，对于孩子之后的表现更能起到激励作用。看重过程、享受过程的另外一个好处是，即使孩子失败了，家长也能从中找到有价值的内容，让孩子在失败中看到收获，获得经验，在并不理想的

结果中依然能有好心情，保持积极进取的心态，鼓足勇气重来，而不是灰心丧气地认为自己是个失败者。

成长型思维模式，有助于帮助孩子们树立这样的价值观：失败是走向成功之路上的小波折，失败就是成功的一部分。他们在面对困难和挫折时，能远离逃避型人格，做到赢不辱人，败不辱己。

## 培养孩子的创造性思维

有创造力的孩子有着更加美好的未来，成长型家庭教育要培养孩子的创造性思维，这一方面需要家长对身边的大事小情习惯性地保持独立思考，而不是人云亦云，孩子从小就会受到良好的熏陶。另一方面，家长平时多鼓励孩子接受新的挑战，面对棘手的问题独辟蹊径，始终信任孩子，使之在尝试甚至是试错中明白，一个人的天赋有高低，但是，努力可以缩小差距甚至逆袭，自己的未来发展没有天花板。在孩子自我评价尚未完全建立起来时，成长型家庭教育决定了他们成长方向的多元性和未来发展的无限性。

开发儿童创造性思维的潜能，应以科学的方法训练儿童思维的流畅性、变通性、独创性、精密性，培养儿童的想象力、好奇心、冒险精神和挑战性等品质。

讲故事是有效的方法之一。故事有情境、有情节、有细节，能唤起孩子的感知和情感，令他们不自觉地融入内容之中，被吸引、打动、感染。如果父母引导孩子复述故事，并用自己的语言记录下来，孩子会主动分析故事的内容，展开推理、想象和再创作。如此，帮助孩子养成随时记录的习惯——每天将自己认为有价值的想法写下来，进一步丰富、深化、完善，或许就是很不错的创意。

创新离不开勤奋，但强制孩子刻苦勤奋，有悖于儿童的天性，而只有当孩子对某一件事或某一个领域产生强烈的好奇心和浓厚的兴趣时，他们才不觉得勤奋的“苦”。因此，成长型家庭教育离不开发现、引导和培养孩子的兴趣，鼓励他们动手实践，使之真正热爱某一件事，激发起他们内在的巨大热情和能量并投入其中。

在成长型家庭中，父母和孩子共同成长、相互影响，且没有止境。因此，只有父母不断学习、不断进步，才能对孩子产生无形而深远的影响。

聚焦

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

有这样一种普遍共识，好父母应成为孩子的知心朋友，而要成为好朋友，首先应该学会和孩子一起亲子游戏。近日，全国妇联《婚姻与家庭》杂志首席教育专家、中国家庭教育学会顾问刘勇鹤与绘画团队共同打造出彩绘版亲子游戏书《玩游戏是件正经事》（一套五册），为广大家庭带来了150种亲子游戏，希望能让更多家长系统了解亲子游戏的操作方法，学会亲子沟通的方法与技巧，让早教回归家庭。

亲子游戏能给孩子成长带来哪些益处？爸爸主导亲子游戏对孩子的成长有哪些促进作用？家长如何在家中与孩子更好地游戏、互动？近日，刘勇鹤就此书接受了中国妇女报全媒体记者的专访。

## 从“留守儿童”到“亲子游戏大王”

刘勇鹤被广大家长熟知，源于他坚持四年为女儿发明了150个亲子游戏。因此，他也被大家亲切地称为“亲子游戏大王”。

说起150个游戏的设计背景，刘勇鹤向记者回溯了他的成长经历。

“我曾是城市‘留守儿童’的一员。两个月大时，父母双双下海经商，把我托付给爷爷奶奶，往往两个礼拜才能见到父母一次。父母不在身边的日子，我经常自己和自己对话，用手指编故事玩，甚至上了小学还带着同学们一起玩。”刘勇鹤回忆道，“我当时就立下志愿——将来一定要做一个陪伴孩子的父亲！”

2012年，刘勇鹤的女儿刘千慧出生了，“和女

## 父母手记

管洪芬

要不是猛然想起对儿子许下的承诺——“以后再不轻易发怒”，面对客厅里的一片狼藉，我一定会再次咆哮。

我定了定神，刻意用轻松的语气说：“儿子，给你五分钟，想一想你应该怎么办，好吗？”儿子点点头。我希望给了他时间，给了他时间，他会把现场打扫完毕，然后向我道歉……

可是我错了，五分钟后他居然还拿着剪刀剪纸。我顿时怒了，冲过去夺下他手中的剪刀，我的手高高举起。

他惊喊：“妈妈……”我的手划了个弧线后及时刹住，我并不舍得打他，但厉声道：“你知道妈妈为什么给你五分钟吗？你知道你应该做什么吗？”看着他愣愣的表情，我继续教训他：“你不懂吗？你应该把这一堆垃圾清理完毕……”

儿子怯怯地说：“我一定会把这里打扫干净的，可这些花纸我今天必须剪出来，能不能再给我五分钟，等我剪好了，一起打扫？”我听到他用了“必须”这个词，怔了一下，看看那些彩色纸问：“为什么呢？”儿子脸一红说：“明天是同桌菲菲的生日，我是她的好朋友啊，我想亲手给她做一个礼物。”

我低头看去，茶几上铺放着一张用画笔勾勒过的彩色卡纸，儿子正把剪出的美丽图案一点一点粘到卡纸上，一幅美丽而温馨的立体画已初具规模了。我的心在顷刻间柔软下来，一时间竟不知说什么好。儿子没注意到我的情绪变化，他一边剪一边说：“妈妈，我不是违背我们的约定，待会儿我一定会把这里打扫干净的。”我点头应他：“嗯，妈妈知道了，妈妈相信你。”这一刻，我突然庆幸自己能耐下性子听孩子说。很多时候，不管孩子做什么，只要不按父母的心意，或者是父母认为不对的事，父母便会暴躁如雷，甚至歇斯底里，殊不知，孩子也会有“必须这样”的理由。我们不妨静下心来听听孩子怎么说，也许只是多给孩子几分钟，孩子的世界便会因此更温暖，更美好。



资料图片