

名师访谈录

每个父母都要修好这“五堂课”

——访中华女子学院儿童发展与教育学院副教授张雯

■ 中国妇女报全媒体记者 富东燕

作为父母,在教育孩子过程中总会有种种困惑:应该给予孩子怎样的爱和保护?什么样的家庭氛围更有利于孩子的成长?当孩子出现状况时,父母应该施予援手还是应该放手?孩子成长到如此这般,到底是个性使然,还是养不教父之过?……近日,中华女子学院儿童发展与教育学院副教授张雯的《父母的5堂必修课》一书出版,在书中,这些问题均有了答案。为此,中国妇女报全媒体记者专访了张雯,听她讲述书里书外关于家庭教育、家庭关系的这些事。

父母要修炼五个“元能力”

目前市面上,家庭教育类的书籍种类繁多,张雯此前也翻阅了许多书籍,她感觉,在这些书中,一部分是以年龄为主线来讲述不同年龄段家庭教育的重点,例如0~3岁、幼儿、小学、青少年等;另一部分是以问题为主线,围绕诸如“厌学问题”“网瘾问题”“非暴力沟通问题”等来进行的指导。”而我做的是,从更加本源、立体、动态的角度来谈家庭教育、家庭关系,还有父母与孩子的这些事。”

在张雯看来,家庭教育的立体表现在:每个人都有其个性化的部分,没有哪个孩子会完全按照已定的发展阶段来发展;动态则表现在:同样的方法会因为孩子的不同、家长的不同、操作方式的不同而展现出不同的效果。具体体现为,有些家长学了很多教育知识,但在解决孩子的行为问题上效果却并不好。而有的家长,从来没有学习过相关理论和技术,而他的孩子成长得似乎非常顺利。

张雯毕业于北京师范大学心理学院,并有着丰富的心理咨询临床经验,多年的实践和思考以及不断加深的理论学习和研究,让她慢慢发现,家庭教育中有些内涵是超越了年龄、家庭背景、父母受教育水平和理论流派的,这正是每位父母都需要面对和修炼的。“这也就是我在书中写的家庭教育过程中的五个‘元能力’——沟通、情绪、容纳、界限、觉察,即成为父母应该具备的核心素养。”张雯认为,如果你准备成为父母,那就需要开始着重提升自己的这几方面能力;如果你已经成为父母,这几方面能力的提升会帮你化解很多教育难题。

张雯进一步解释道,第一是沟通能力,这是家庭教育中最基本的能力。沟通谁都会,但作为家长,在跟孩子沟通的时候是需要有技巧和禁忌的。第二是情绪能力。情绪包含每个人对自身情绪和别人情绪的了解和认识,及情绪控制的能力。我们需要的是保有丰富的情绪感受力,同时又能够保持情绪的稳定性。第三是容纳能力。拥有较好容纳能力的父母能够接纳孩子的本性、对养育过程中的挫折有一定的承受力、能容忍未知的和不确定的事件,并能努力理解和消化来自自己、孩子以及双方关系中的各自反应。第四是界限能力。好的界限既是一种保护,也能让我们体验到爱与自由,在孩子成长的不同阶



现代父母拼的是格局、视野

家长的教育观念与教育行为对孩子的成长和发展至关重要,很多家长都希望通过学习一些“招数”来管理和应对孩子。分析自己接触的多个家庭案例,张雯表示,这个时代的家长缺少的不是具体的理论和方法,而是缺少自己对家庭教育中一些本质问题的思考。有些家庭教育中困境问题的解决,不是依赖技术方法,而是需要家长突破自身人格层面的局限,从自身成长的角度带动问题的解决。

“我最终的目的是希望家长通过对‘元能力’的学习,促进自我反思和建构能力的提升,让家长有机会看见真实孩子的同时,也能看见真实的自己,成为新时代有思辨能力的‘成长型’(非学习型)父母。”张雯坦言。

“拼娃就是拼父母”已成为共识,但拼父母拼的是什

么?在张雯看来,过去,人们肤浅地认为拼父母拼的是财力、权力、影响力。现在,越来越多的人更加理性地认识到,拼的恰恰是父母的格局、视野、自我修养和人生境界。身为父母,不仅要为孩子遮风避雨,还要能从精神和心理层面为孩子构建一个安全的港湾,用安全、信赖、温和、坚定的亲子关系和家庭关系为孩子一生的关系体验奠定底色。

张雯讲述了哈佛大学一个非常有名的“格兰特研究”:从1938年开始,连续76年追踪被试群体收集观测数据,试图回应“什么样的人能成为人生赢家”。其中一些数据让人大吃一惊:与母亲关系亲密者,一年平均多挣8.7万美元;跟兄弟姐妹相亲相爱者,一年平均多挣5.1万美元;能在30岁前找到“真爱”——无论是真的爱情、友情还是亲情,就能大大增加你“人生繁盛”的概率。

“家庭教育的本质就是一种生命成长历程的陪伴,家庭教育的目标应落在家长和孩子共同成长上,家庭关系正是影响家庭教育质量的关键因素。”张雯强调,因此,每个家长应通过自己“元能力”的提升,最终成为孩子成长路上最有力的支撑。

家庭教育需家庭成员共同参与

在现实的家庭教育中,“教育孩子只是妈妈的事情”这种现状普遍存在,《父母的5堂必修课》一书中也特别提到家庭中各位角色的角色问题。“这本书最初的名字叫《妈妈不是神》,后来之所以叫《父母的5堂必修课》,是因为我觉得要让妈妈走下‘神坛’,首先要在家庭教育中纳入其他家庭成员。”

张雯认为,家庭教育中包含着“家庭全纳”的概念,“当谈论家庭教育的时候,我不希望大家想到的只是妈妈或者只是妈妈爸爸,所以我在书中更多地用到的是‘家长’这个词,家长包含了在家庭活动过程中参与的所有角色——爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷。家庭教育应该是家庭成员都参与进来的一件事。”她直言,“希望大家能从教育孩子只是妈妈的事情这个刻板印象中脱离出来。”

据张雯介绍,一些发达国家在广义上定义家庭教育为具有增进家人关系与家庭功能的各种教育活动,其范围如下:亲职教育、子职教育、两性教育、婚姻教育、伦理教育、家庭资源与管理教育、其他家庭教育事项。

张雯谈到,家庭教育并不是一件孤立于其他家庭成员以外的存在,不能说“我在教育孩子呢,其他人别管”。她认为,孩子是在一个环境中成长起来的,这个环境里除了亲子关系以外,还包含很多其他变量,如大人之间的关系、家庭氛围等。

“养育的过程是一个生命场,会遇到各种难题。不因畏惧而止步不前,不因未知而惶恐不安,相信自己、家人和孩子的潜能,不断学习和成长,你就有能力胜任这个过程,最终体验到愉悦和成就感。”张雯说,写书的过程,也是自己进一步思考和探索的过程。

我做妈妈

■ 刘希

一天,女儿打破了我心爱的养生壶,我冲她发了火。没想到她一改常态立马回嘴:“我又不是故意的,你骂了我这么久,我的心情很糟。如果你不喜欢我,你干嘛要生我?”她的话,让我顿时惊呆了。

“说你几句就受不了了?以后你还怎么得了?”我余怒未消。她抬起头来,问:“如果你是我,天天被说,你会怎样?”

我还没想过这个问题,那就试试和她角色互换吧,看看如果她这样说,我的心里会怎么想。

“那就换吧”,我对她说。

她走到我面前,怒气冲冲地说:“我跟你说了无数次了,你为什么总把我的话当成耳边风?你是不是觉得你现在翅膀长硬了,这么一点事都做不好,你将来拿什么养活自己。”女儿学着我的口吻,又继续说道:“为什么别人就比你强,为什么人家一考试就前几名,你为什么做个作业慢得像蜗牛一样,你要好好检讨一下自己。”

听她说这些话,我确实很反感,很想屏蔽掉,不想听。难怪我说什么她根本没记在心里,很有可能是左耳进,右耳出。要么听后有了逆反心理,气愤之下,想故意跟我对着干。结果,我越数落,她越糟。

“角色互换”让我感受到了语言的杀伤力。“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”跟孩子多说表扬的话,激励的话,少用恶语伤孩子,多强调爱孩子,才能教育效果要好很多。

那天之后,我对女儿的态度改变了许多。每每想数落她,我就会想,如果这话是她冲我说的,我心里会不会难受,这就避免了恶语相向,改成温言软语,苦口婆心地对待她。女儿因此也改变了许多,慢慢来,一些坏习惯也改掉了。

女儿偶尔不让我满意,我言语稍许过激,女儿就要求来个“角色互换”,在她用我的语气向我表达时,我常常意识到自己的不足,真诚地向她道歉,求得女儿的谅解,并解释给她听我着急的原因,久而久之,女儿也能站在我的立场想问题了。

偶尔和孩子来一场“角色互换”吧,让自己知道,孩子也爱好好话,多鼓励才会让孩子向好的方向发展,也让自己知道,自己焦虑,是还没有掌握教育方法,只要不断地学习,才会获得良好的教育效果和亲子关系。

信息资讯

阅读小达人传播红色记忆

2021年“海淀阅读小达人”揭晓活动日前在北京外研书店东升科技园店举办,此次活动于今年2月在北京市海淀区各镇、街道启动,经过征集评选,鞠昕桐、汪士杰等60位小达人脱颖而出。

据介绍,“海淀阅读小达人”活动是北京市海淀区妇联为庆祝中国共产党建党100周年开展的“红色记忆”主题阅读活动。此次参评的小达人,除了朗诵红色诗歌、讲述红色故事外,还有吉他弹唱、故事讲解、述职报告等多种形式参与。在家长们的指导和帮助下,报送的作品紧紧结合红色经典,献礼百年。

获奖小达人收到了分级读物、并能连续6个月收到《少年时》科普期刊等礼物,同时,海淀区妇联副主席梅艳冬与北京外研书店总经理付帅特别为两位盲童阅读小达人送上点读笔,希望小朋友们能够自由阅读,快乐成长。

海淀区妇联副主席梅艳冬在致辞中表示,区妇联通过红色阅读活动,使孩子们重温革命先烈的英雄事迹,讴歌百年伟大成就,大力推动阅读为牵引、亲子陪伴为基础的家庭教育模式,提升阅读素养,让更多的儿童能够关注中华优秀传统文化、传承红色基因,形成积极向上的思想意识和价值观念,牢记初心使命,更加坚定与弘扬文化自信。(小尘)

儿童友好生活节
亲子共享甜蜜时光

由中国儿童中心、嘉善县人民政府主办,大云镇人民政府承办的嘉善县儿童友好生活节(以下简称“生活节”),日前在浙江嘉善举办。

生活节以“儿童友好,让生活更美好”为主题,分为“友好启航”“友好使者”“友好对话”“友好生活”四大篇章。儿童友好生活节聚焦儿童环境友好、出行友好、健康友好、教育友好、文化友好、消费友好及参与友好等方面,策划友好童行、友好童享、友好童学、友好童康等亲子互动体验活动,让一个个家庭在活动中共享甜蜜的亲子时光,以此增进居民对儿童友好的感知与理解,营造友好氛围,让更多的人感受到儿童友好就在身边。

中国儿童中心主任苑立新在致辞中表示,儿童既是弱势群体,也是城市生活的重要主体;儿童友好是衡量全人类友好的重要尺度,也是牵引社会发展的独特力量。“小手牵大手”的力量不容小觑,中国儿童友好城市建设大有可为。

近年来,中国儿童中心聚焦儿童友好理念的中国化实践,开展儿童友好城市行动研究,支持创建儿童友好城市、孵化儿童友好项目、培育儿童友好IP、举办儿童友好行业会议、建构儿童友好协同创新平台。据介绍,山东省威海市、宁波市北仑区、嘉善县大云镇是中国儿童中心直接推动中国儿童友好城市建设的三个重要案例,分别代表了城市、城区及乡镇三个各具特色的行政区划,也能在创建过程中探索不同的建设标准。

(小尘)

教育观

自主学习能力助力孩子更好发展

■ 陈若葵

又到升学季。尽管近年来全国多地已经实施以综合素质评价的多把尺子衡量学生,教育生态向好,但成绩依然是中招和高招的一条最主要的硬杠杠。当分数被赋予选拔功能,面对升学压力,无论是学校还是家长,无不从小开始就关注孩子的成绩,而绝大多数学生,也将分数视为自己的“命根儿”。

然而,并不是所有孩子都能成为人人羡慕的学霸。尺有所短、寸有所长,分数并不能代表一个学生所掌握知识和智力能力的全部。今天,我们已经进入了终身教育的时代,学习、特别是自主学习已经成为一个人一辈子的事情。从小培养孩子的自主学习能力,比只盯着孩子每次考试的分数和排名,更有助于孩子未来的发展。

自主学习能力有多重要

联合国教科文组织在《学会生存》一书中曾指出:“未来的文盲不是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人。”美国教育家杜威曾提出“教育即生长”理论,认为“成长并不是从外部加诸儿童身上的东西,而是他们自己所做的一切”,即个体生命的内在生长。

会学习,有自主性,即自主学习能力,是孩子个体生命内在生长的原动力。这需要他们具有内在的学习动机,能够自觉地按照自己的计划或设定的目标行动,在行动过程中依靠个人计划或目标推动自己的学习,这样的孩子不仅学习成绩相对稳定,而且,日后在遇到新知识、新课题时,也会积极想办法自己弄懂、学会,能在优胜劣汰的信息大爆炸时代灵活自如地驾驭知识,未来的路会走得更稳、更好。可以说,一个孩子的自主学习能力水平,将决定他未来的人生高度。因为,一个人在结束正规的学校教育、走入社会之后,决定他优秀还是平庸最关键的因素,在于他是否具备了主动学习的习惯和自主学习的能力。

在互联网教育快速发展的今天,互联网教育平台提供了广阔的学习资源,具有自主学习能力的人,能够在自己的兴趣、需要等动力驱使下,借助在线教育的相关内容,获取所需要的知识,实现自我学习、自我成长。可以说,互联网为人们提供了非常广阔的学习空间和学习内容。当然,其前提是我们要知道自己喜欢什么、想要什么,并且能从海量的同类知识中找到对自己有用的信息,

鉴别能力是必需的。

互联网是把双刃剑。如果一个人缺乏这种能力,每天面对如潮水般、碎片化的各种信息,往往被动地接受,或沉迷于游戏等某些内容,其结果是难以静下心来专注于自己该做的事情,虚度光阴,更难养成自主学习的习惯,相应的能力也得不到提升。

在学者周国平看来,“一切教育本质上都是自我教育,一切学习本质上都是自我学习。”从这个角度来讲,自主学习习惯和能力的培养越早越好。

那些令人羡慕的“别人家的孩子”,大多得益于内在的自觉——他们有主动学习的愿望并掌握了自主学习的方法,任何时候,“不用扬鞭自奋蹄”的学习效果,都会远远超越被父母催促着、逼着努力。

但是,我们身边的家长们普遍认为自己的孩子不自觉、不勤奋、不会学习。造成这种现象,或许与父母的教养方式相关。比如,家长事无巨细地规划孩子的一切,不需要孩子为自己的生活和学习做出一些安排、甚至他们的想法也不被家长认可和采纳。长期对自己的事情缺乏主动权,容易导致孩子习惯性依赖,自主能力难以养成。

而一些父母简单粗暴的教育方式,比如在孩子考试成绩不好,或由于经验不足做事失败的时候讽刺挖苦、批评打击,无疑会加重孩子内心的负面情绪,挫伤其自信心,从而因为怕出错、出丑而不积极主动学习、做事,甚至厌学,失去了锻炼自主学习能力的机会。

从小引导孩子爱学习、会学习

孩子的学习从出生的那一天就开始了。因之,家庭是培养孩子自主学习能力的第一课堂。

发现、呵护孩子的学习兴趣与热情

电影《银河补习班》中,喜欢航空航天的马飞没有航展的票,爸爸就带他到山上看飞行表演!爸爸对马飞兴趣的支持,让他产生了更多求知的欲望,最终他成为一名出色的宇航员。这就是孩子的兴趣、求知欲和家長独具慧眼与鼎力支持的力量。

孩子都有非常强的好奇心,而好奇心是自主学习的内在驱动力。父母在陪伴孩子的过程中,要有一双善于发现孩子兴趣和追求知识方向的眼睛,呵护其爱好与热情,因势利导、循循善诱,营造有助于孩子积极参与的情境,激发他的好奇心和求知欲,并鼓励他主动探索、学习。如,鼓励孩子自行提出问题;以提问的方式启发孩子

思考,共同讨论;对于父母和孩子都解决不了的问题,引导孩子尝试查阅书籍和资料,从中寻求答案……这些亲子互动能调动孩子自行探究问题的积极性,提高自主学习的自觉性和能力。

给孩子一定的空间

自主学习有一层意思是自己学习、独立学习,所以,有些时候,父母没必要一直在孩子身边充当“指导者”或“老师”的角色,放手给孩子一定的空间和单独的时间,让他沿着自己的思维方向思考,“自己想办法”,这有助于学习独立思考和自己处理难题,并逐渐学会批判性思维。

亲子相处,父母要尊重孩子的想法,让他感受到自己所做的决定是可以的,坚定他探索的勇气和信心。

制定一个合理的目标和计划

自主学习的关键是让孩子弄清楚自己想要得到的是什么,再针对这个目标,制定相应的计划,身体力行。

父母可以和小学低年级的孩子一起制定学习计划、学习目标,让小学高年级的孩子和中学生独立制定详细规划和目标,合理安排时间。孩子会因为部分或全程参与,没有被父母安排、被动执行而获得存在感、被尊重感,实实在在感到了自己有做事的主动权,也就发自内心的愿意对自己决定的事情负责,更有完成目标的动力。

培养孩子坚持的品性

任何人都有惰性,孩子也如此,他们更愿意随性而活,特别是在厌烦或遇到困难的时候。比如觉得数学题难不想做了,练琴太枯燥也想放弃……在孩子越觉得学习是一件很枯燥的、麻烦的、艰难的、痛苦的事情,就越懒得学。

遇到这种情况,父母的态度要“温柔而坚定”,即表示对孩子的处境感同身受,但同时,也要和颜悦色地说服孩子必须坚持下去,要在温和的外表下狠心“逼”孩子一把,告诉他想要做好任何一件事,都要付出很多努力,有时是艰难的努力。

家长是孩子的一面镜子,父母可以把自己在生活中、工作中遇到的一些困难和克服困难的过程讲给孩子听,鼓励他不要半途而废。告诉孩子,爸爸妈妈永远是他坚强的后盾,会一直陪伴在他身边。父母的自律、上进、耐力和支持,能推动孩子一步步坚持下去。

在培养孩子自主学习能力方面,父母要有爱心、耐心,懂得换位思考,理解孩子的苦衷,同时用各种办法调动孩子的积极性和主动性。