

随着一对夫妻可以生育三个子女政策及配套支持措施的推出,中国正在进入“三孩时代”。不同于独生子女时代,如今的三孩家庭,父母绝大多数为独生子女,少有兄弟姐妹相处的经验,而且,三孩也带来家庭结构与家教模式的重塑。面对两个或三个孩子,其家

庭的养育、教育,面临许多新课题、新挑战,父母应具备怎样的智慧才能给孩子们提供积极健康和成长的长期环境?

从本期开始,本刊推出“三孩时代”栏目,请各方专家、业内人士及家长们就这一话题进行深入探讨。

我做妈妈

杰西卡

Deena曾邀请女儿小D参加派对。那天,孩子们玩得很开心。派对结束后,我准备送份礼物给Deena表示感谢。于是,和小D的认知老师聊起来。老师说:“这场派对的主角是孩子,应该由孩子来表示感谢。”她认为,感恩不等于教会孩子说“谢谢”。老师建议我,带小D做感谢卡片。于是,我带着女儿回顾了当天在Deena家的情景,向她解释了为什么我们要做卡片,帮她具象化“谢谢”这个词。她涂鸦后,特地拿出她的贴纸本(这是她最珍贵的东西),取了几个贴上去,然后仰起头认真地和我说,“谢谢Deena”。这张卡片不值钱,但却是无价的,它给小D上了人生第一堂“感恩”课。

每到节日我们都会送孩子玩具、衣服。但有些孩子开始挑三拣四了,为什么会这样?因为我们自己的行为让节日变味了,让孩子觉得只要过节,就要“收礼物”,一旦这变成理所当然,那自然就会不满足。

通常,感恩节前一周,我和小D一起完成“感谢的人”名单,并且一起准备了礼物。我告诉女儿:“过节了,不仅要吃好吃的,还要去感谢很多爱我们的人。比如,妈妈会感谢小D,谢谢这一年来你帮助妈妈成长了很多。小D有谁需要感谢的啊?”她第一次做这个名单时需要我提醒:“比如,我们的认知老师Marquis?她每周都来陪小D玩,还教会了小D很多技能呢,对吗?”小D就会说:“我喜欢Marquis,谢谢Marquis。”通过这些对话,我帮助小D回忆她生命中值得也需要感谢的人和事。

让孩子参与到送礼物的过程中,让她知道节日不只是意味着有礼物拿,更意味着去表达感谢和感恩。感知幸福的能力,取决于我们对现在已经拥有东西的感恩,这样的人才是真正幸福的人。父母不要一味地只想给予孩子幸福,而忽视了提升孩子感知幸福的能力。没有感知幸福能力,不懂得感恩的孩子,得到越多,反而越“饥饿”。真正的幸福,不寄托于外物,不依赖于其他人,是发自内心的感恩。幸福真的不是我们能给的,但感知幸福的能力却是我们可以教会孩子的。

(作者为微信公众号“大J小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书)

父母手记

不以“长幼”论是非

管洪芬

一天,姐弟俩为一个玻璃球争抢起来。这个玻璃球是女儿同学送她的。女儿抓着弟弟的手要拿回。我赶紧上前让儿子不要动姐姐的东西。见我没帮助,儿子哭起来。我依然劝说他赶紧松手,看我坚持,18岁的女儿先松了手。儿子抓着玻璃球想溜,我一把握住他说,这是姐姐的东西,姐姐没同意,你不能随意拿走。

或许是因为我主持公道,女儿说,算了,给他玩吧,不过千万别弄破了。儿子应声而去,但女儿并不放心,她追到弟弟身边,时刻关注他会不会摔落玻璃球。我忍不住问女儿:“这么在乎,干吗还给他玩?如果你不允许,我会坚持让他还你。”女儿说:“我是舍不得啊,不过你没有因为弟弟要,弟弟哭就强迫我让着他,所以同意给他玩一会儿。”随后,女儿告诉我,这是同学送她的毕业礼物,她很珍惜。她之所以这么做,是因为“妈妈在这件事上尊重我,让我觉得心里很温暖。”

女儿的话让我内心为一震。确实,在不少多子女家庭,大的让小的习以为常,却不知由此让多少大孩子伤透了心,又有多少小孩子由此养成了骄横跋扈的性格。身为父母,要一视同仁,不能偏幼,而应以事实为依据,公平、公正地处理孩子们之间的纠纷,一碗水端平,让孩子们分清是非,相互尊重和友爱。

给予孩子感知幸福的能力

多孩时代的孩子良好品德及其养成路径

叶文振

自从三孩生育新政实施以来,以一孩居多的计划生育家庭结构逐步过渡到生育两个甚至更多孩子的家庭模式,加上家庭教育促进法的出台,这些多子女家庭在立德树人方面都面临共同的问题,就是家庭教育为什么要品德养成为先、需要培养什么样的品德,以及通过哪些途径让孩子顺利养成这些品格。显然,深入探讨和正确回答这些问题十分有利于推动新时代家庭德育实践,在多孩生育、养育和教育之间形成良性互动。

为何要德育为先

不论是从个人的成才规律,还是从社会的人才资源形成来看,我们每一个人都是从教育开始拉开生命周期,并在终身教育时代贯穿自己的一生。根据“德智体美劳”对人的素质定位和育人的目标确立,立德或者德育都是摆在最前面的,对智体美劳等其他四育有着基础性、方向性和激励性的作用,已成为当前全国都在推动的家庭教育的主要内容。立德为先的意义至少体现在以下三个方面:

一是传承中华民族家教的优良传统。几千年来,通过家训、家礼和家规呈现出来的立德树人的家教理念和实践,不仅成为中华民族传统文化的一个重要组成部分,而且还发展成为我国学校教育和社会育人的思想基础。强调以德树人和德育为先,就能够像习近平总书记所要求的那样,“深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值,使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉”,全面发挥德育在家庭教育、社会主义建设者和接班人培养中的作用。

二是放大党的教育思想的实践价值。百年以来,党始终把人民的利益和幸福作为建党的宗旨,不论是把家庭价值放在党的事业议程

上,对家庭建设呕心沥血,还是把教育纳入经济社会发展规划的重要内容之中,对人才培养高度重视,通过丰富的成功实践形成立德树人的先进育人思想体系,习近平总书记关于“家庭教育涉及很多方面,但最重要的是品德教育,是如何做人的教育”“把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节,贯穿基础教育、职业教育、高等教育各领域”等重要论述就是它的最核心体现。所以在家庭建设中推进对孩子的品德教育就是对党的德育教育传统的时代继承、对习近平总书记重要论述的具体实践。

三是迎接世界融合发展的时代挑战。国际化的融合发展是一个双向的过程,一方面我们要走向世界,把我们的家庭教育传统和教育发展经验推向国际,成为全人类共享的文化资源,另一方面我们也要在吸收国际先进理念和做法的同时,通过立德树人和德育为先的具体实践去解决外来文化带来的家庭结构多样化和教育理念西化式产生的问题。许多现实情况已证明,越是国际化和多样化,立德树人和德育为先越是要坚持。

要立什么样的德

从古时的《诫子书》《颜氏家训》《郑氏家规》《朱子家礼》和《曾国藩家书》等倡导的品德修养,到2016年习近平总书记提出要“推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚”,再到2022年1月1日起施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》,我国对要立什么德或德育的内涵有着久远的实践认知积淀和深入的时代价值阐发,尤其是习近平总书记在会见第一届全国文明家庭代表时的讲话中,强调“要在家庭中培育和践行社会主义核心价值观,引导家庭成员特别是下一代热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱中华民族。要积极传播中华民族传统美德,传递尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻

里团结的观念,倡导忠诚、责任、亲情、学习、公益的理念,推动人们在为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献的过程中提高精神境界、培育文明风尚”,更是对家庭教育的德育内容做了非常明确完整的界定。

根据习近平总书记的重要论述,结合家庭教育促进法从六个方面对家庭教育内容的描述,我们可以从四个方面培养孩子的良好品格:

第一是突出政治信仰、理想信念的思想品格,如听党话和跟党走,树立爱国主义、爱民主义、社会主义和集体主义思想,培养中华民族意识和家国情怀,树立成才志向和为社会作贡献理想。

第二是展示情商质量、心理素质的情感品格,如富有爱心和同情心,热情友善、感恩互助,重视情感交流、善于情绪控制,自信自强、乐观积极、责任担当和团队精神兼具。

第三是强调崇尚德行、守正向善的道德品格,如尊老爱幼、诚信正直、勤俭节约、遵纪守法,具有良好的个人品德、家庭美德和社会公德,养成性别平等意识、环境保护意识和共建共享意识。

第四是着重习惯良好、志趣高雅的行为品格,如珍惜生命、善待健康、热爱读书学习、重视劳动参与、拓展兴趣爱好,养成良好生活习惯、学习习惯和行为习惯,增强生活自理、独立生活、敢于创新和自我保护的意识和能力。

如何为孩子立德

做好立德树人和提高德育成效首先是建立在对立德的必要性和德育内涵的正确认知上,理解立德的重要意义才有动力转入立德的实践,了解立德的主要构成才会有针对性地对孩子施加德育,所以我们要集中精力深化对习近平总书记关于家庭家风家教重要论述的学习和领会,摆正德育与智育之间的本质关系,把握新时代德育的内容构架,让父母和家庭其他成年人积极担当起主体责任,提高培养孩子良好品格的自觉意识、专业知识和实践能力。在如何立德方面,我国历史上有着非常丰

教子有方

劳动教育从学厨艺开始

陈若葵

近日,教育部印发的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》中,增设了义务教育劳动课程标准,将于今年秋季学期起施行。新标准要求,“3~4年级学生,使用简单的烹饪器具对食材进行切配,按照一般流程制作凉拌菜、拼盘,学习用蒸、煮方法加工食材。”“5~6年级学生要用简单的炒、煎、炖等烹饪方法制作2~3道家常菜,如西红柿炒鸡蛋、煎鸡蛋、炖骨头汤等,参与从择菜、洗菜到烧菜、装盘的完整过程。能根据家人需求设计一顿午餐或晚餐的营养食谱,了解不同烹饪方法与食物营养的关系。”

劳动教育,作为培养少年儿童德智体美劳全面发展的一个重要组成部分,近年来从学校课程安排到家庭作业的布置,相关教育部门都提出了一些要求,这一次,更给出了具体的教学内容。相比于学科教育和才艺学习,劳动教育更适合在家庭中进行。而从小事做起、从身边事做起、从日常生活琐事做起,是对孩子们最实在和在有益的劳动教育,学烹饪就是其中之一。

时下,因疫情反复,一些省市学校实行网络教学,孩子们居家时间较多。而且,近期周末、暑假在即,这段日子也正是家长创造条件,指导、协助孩子们操练烹饪技能的大好时机。

学厨艺 功夫在“下厨”外

走进厨房,孩子们学到的不仅仅是厨艺,其收获远远大于一道菜、一碗汤、一杯羹。

做饭是一项基本的生活技能。学做饭,是孩子学习照顾自己、照顾家人、培养自理能力的最好方式之一。从跟随爸妈一起选购食材、择菜、洗菜、到搭配、烹调,亲历买菜做饭的全过程。孩子能明白做饭虽是一件烦琐的小事,但一日三餐不是凭空变出来的,其中有辛苦的付出,蕴藏着对家人的关爱和牵挂。当他们端上热气腾腾的饭菜,得到家人的肯定、鼓励和夸奖,饭菜被家人一扫而光时,其辛劳被成就感所取代,自信心和家庭责任感油然而生。孩子由此能体会到身为家庭一份子的美好感觉。孩子学做饭过程中,不知不觉也学会了爱父母、感恩家人,能自觉地分担一些家务,珍惜自己和家人的劳动。从长远来看,这也是为孩子日后能顺利进入社会做了很好的铺垫。

做饭的过程,也是很好地观察事物、动手动脑的过程。这其中,孩子要观察食材的新鲜度;择菜时要判断哪些应该舍弃;切菜时要考虑把蔬菜切成怎样的形状、长短大小如何;规



与不少孩子看来,学习包饺子,既是学厨艺,也是参与一项好玩的游戏。

划食谱时,要琢磨怎样搭配,一餐的营养更均衡合理;面对同一种食材,尝试它与几种食材分别组合,做出不同的美味营养的菜肴;烹饪时,记住放入调料、食材的次序,控制好放入量的多少,以及火候的掌握,直至出锅……完成这一道道工序,是手忙脚乱还是有条不紊?孩子能否从面对一个个小挑战,到动脑筋、想办法克服这些难题?可以说,操作这套完整的程序,能很好地训练孩子的统筹力、专注力、思考力与解决问题的能力。有了这些经验和能力,孩子在学习、做实验和日后的科研及各项工作中遇到瓶颈问题时,就能习惯动脑,拓展思维,积极应对,多方尝试,寻求满意的结果。实际上,会做饭,与会学习是相通的。

让孩子参与做饭,也是增强亲子互动、拉

近亲情的好途径。很多家长频繁地过问孩子的学习,一言不合,双方的关系立刻剑拔弩张。但是,如果孩子和爸妈一起做饭,彼此谈话内容就变得不那么单调了。食物是天然的话题,亲子对话的氛围瞬间就变得轻松、平和、温馨多了,共同语言也多起来:聊聊食谱,一起研究、尝试在餐馆里吃到的可口饭菜是怎么做出来的,讨论一道菜的味道……从孩子学习某道菜的第一步起,到他自己尝试完成所有步骤,再到全家人品尝,孩子和父母会有很多交流的机会。如果父母把孩子做的菜发到朋友圈里,收获许多点赞,父母和孩子会更开心。

一个家要有烟火气,氤氲出人间的美味。参与做饭,更能让孩子感受到家的味道,饭菜的香味能把父母与与孩子的心凝聚在一起。一

家人其乐融融,温暖幸福。

如何在家中锻炼烹饪手艺

孩子天性爱玩,父母不妨把做饭游戏化、寓教于乐,孩子会兴致勃勃地学习并实践。

从三四岁开始,家长就可以有意识地引导孩子参与家庭的一日三餐:带孩子到超市生鲜区或菜市场,告诉他各种食材的名称、所属的食品类别、营养价值等;请孩子帮忙择掉菜上的黄叶子、剥蒜,清洗西红柿一类比较好清洗的蔬菜。小孩大多喜欢玩橡皮泥,我们做饭团、炸丸子时,请孩子做帮手,捏饭团,搓丸子;蒸馒头时,也可以给孩子一块面,任由他随便揉、搓、捏成喜欢的形状,蒸出他想要的馒头、花卷、小动物,以及任何他喜欢模样的面食。在孩子眼里,这可比玩橡皮泥有意思得多。

父母做饭时请孩子帮忙递盘子、刷碗、打鸡蛋、调汤汁;教他摆水果拼盘,同样的食材变换出各种摆法,构成不同的造型,孩子会觉得非常有趣;制作蔬菜沙拉,请孩子配料、配色……做这些,父母先示范,然后放手让孩子去做,任由他尽情想象,发挥创意。家长不求完美,满足孩子“好玩”的愿望,孩子往往能在尽情地玩乐中学会做饭、爱上做饭。

孩子学做饭由简及繁、由易而难,从做蔬菜沙拉、水果拼盘、三明治、煮面、焖饭,逐渐过渡到准备面团制作、擀饺子皮、制作面食,再到炒菜、烹调鱼肉等较为复杂的菜肴。

父母提前告诉孩子厨房安全注意事项、操作规范,提醒孩子时刻注意。如告诉孩子主要厨具的用途和用法,教他们如何安全打开和关闭烤箱和微波炉,如何使用烤箱手套来保护手不被烫伤。第一次用刀,家长先做示范,如右手握刀,左手手指收拢,将菜按住,前端留出一部分,避免切的时候伤到手。最初学习炒菜,首选使用电磁炉,尽量不用明火,等孩子能熟练掌握做饭技能了,再学习怎样开关燃气、调节大小火,待熟练掌握后可以独立操作。孩子初学阶段,家长一定要陪伴在孩子身边,示范、指导孩子做饭,以确保他们坚持完成一些适合其年龄和能力的任务。

此外,家长要向孩子讲清楚厨房卫生规则,如准备食物时穿上围裙、扎起头发、卷起袖子、清洁双手等;保持餐具的整洁;切生食和熟食应使用不同的刀,做到生熟分开;使用过的厨具、餐具和调味品等,随时清洗,将物品归位,保持厨房的整洁有序……通过日常的家庭体验和实践,润物细无声地让孩子们参与到实际的家务劳动中来,动手烹调美食的同时,感受快乐,获得成长。