

聚焦

自驱力是一个人想要掌控自己的能力,是主导自己人生努力向前的源源不断的内在推动力。“不用扬鞭自奋蹄”的孩子,大都具有比较强的自驱力

唤醒自驱力 提升孩子的软实力

■ 陈若葵

很多家长烦恼:下班回家,还要上第二个“班”:陪娃写作业或督促孩子学习。即便如此,也能发现孩子经常学习磨洋工,抠手指头、开小差、偷玩手机,把20分钟能完成的作业拖查到一个小时;看似读了半天书,一问却啥也没读进去……不少家长疑惑,“别人家的小孩”是如何修炼成的?

“不用扬鞭自奋蹄”的孩子,大都具有比较强的自驱力,即一个人想要掌控的能力,是主导自己人生努力向前的源源不断的内在推动力。他们无须家长催促也能努力学习,不断自律,提高自己,积极生活。那么,怎样把自家娃培养成自驱力十足孩子呢?

给孩子自主时间和空间

著名心理学家爱德华·德西和理查德·莱恩提出的自我决定论认为,如果孩子的自主需求、胜任需求和归属需求能得到满足,就会产生自驱力。其中,自主需求,即孩子能获得有边界的“自由”最重要。

孩子由于学习压力大,被父母安排得多、干涉得多、代替做决定多,导致孩子缺乏自主感,凡事都被动接受。想激发孩子的自驱力,需要扭转这种“鸡娃”状态,适当放宽对孩子的管理,给孩子一点自主时间和空间。每个人都有适合自己的发展方向,给孩子一定的自由,他们才能得以“喘息”、放松、静下心来,尝试更多新鲜事物,发现自己感兴趣的東西和领域,有充足的时间去思考、实践和探索,通过自己的努力完成一件之前完不成的事情,这时候,孩子内心会产生对自己的认可,这也是孩子体验成就感和展现自我的机会。

而当孩子因此获得满足、感觉到自己对生活拥有一定的胜任感时,心情愉悦,求知欲、自驱力也会增强,这时如看书学习,能更快更好地进入专注状态,遇到挑战会跃跃欲试,主动攻克难题,学习也能事半功倍。

帮孩子建立积极的“人设”

儿童的自我评价,大多来自父母、老师,以



及孩子认为重要的,亲近的人对自己的评价,这构成了孩子“人设”的主要内容,并左右着其未来的发展。很显然,“我笨,我蠢,我是捣蛋鬼,我是小磨蹭,我不善交朋友,我无药可救”等消极“人设”,会导致孩子干脆放弃努力上进,放弃成为好孩子的念头而被罐破摔;而“我是最棒的,我非常聪明,我是最能干的,我是学霸”等完美“人设”在现实中碰壁,也会给孩子带来巨大挫败感,使其产生自我怀疑,甚至自暴自弃,这两种“人设”都会给孩子的成长帮倒忙。

相比之下,积极的“人设”,即让孩子拥有成长的心态,使之相信自己在新事物、新挑战面前具备胜任能力,有助于培养孩子的自驱力。这里的“胜任”,指的是“相信自己能做到的”感觉,而非一定能做成某事。比如“我是爱动脑筋的、努力的、上进的、有能力的,我是不怕困难敢于试错的……”这样的“人设”能激励孩子在面临难题和挑战的时候,在想偷懶、放纵的时候,自觉克服惰性,放弃闲散舒适,把注意力放在自己努力的过程上,淡化结果,坚持完成一件有一定难度的事情。这时,无论孩子成败,父母都应

孩子做事的过程给予表扬和鼓励,启发他从过程中汲取经验和教训,认可孩子努力的价值。父母这样的态度,有助于孩子产生自信,日后更加积极主动。

帮孩子建立积极的“人设”,家长要实实在在相信孩子,欣赏他,看到他的点滴进步,而非急于求成,如此,孩子内在的动力才可持续。

与孩子共情,让他拥有自主权

当下,很少有家长不关注孩子的学习成绩。然而,如果家长能在孩子考试失利的状况下保持淡定,表达对孩子的理解,与之共情,亲子之间就不容易产生对抗情绪。

比如,面对孩子并不亮眼的分数,父母可以说:“我知道你对这个分数很不满意,我也知道你这学期一直很努力,或许这个分数并没有反映出你的真实水平。如果你愿意,我们不妨一起分析分析,或许对你的下次考试能有些帮助……”

这样的对话首先体现了父母能将心比心,理解孩子的苦衷,也肯定了他的努力,相信他有

提升的空间,给孩子吃了一颗“定心丸”。这样的态度,让孩子感到,父母是和自己站在“同一个战壕”里的。而“如果你愿意”这样商量的口吻,表明父母让孩子自己做主的姿态。

对孩子经历的大小挫折,父母能感同身受、体谅、安慰,父母的共情,也能自然而然培养孩子的共情能力,使之能够理解他人的观点,管理好自己的情绪,重新审视和了解自己,振作起来。因为拥有主动权,孩子也更容易产生自驱力——调整自己的状态,基于自己的见解做出明智决定,采取适当的行动,改善现状,更好地掌控自己的生活。

心中有目标 做事有方向

孩子内驱力的养成,通常需要两个因素,一是目标,二是执行,有目标的孩子往往更懂得努力。和孩子一起分析他的现状,使之客观定位自己。然后,鼓励孩子确立一个切实可行的目标,觉察现状和目标之间的落差,产生自我努力的动机。

要实现既定的目标,还需要家长和孩子一起讨论,把目标分解、细化成若干个小目标,并对此做出详细的计划,计划越清晰、具体、可衡量、有时间点,越容易实现。因为,一份细致的、操作性强的计划,能促使孩子产生有去完成的紧迫感,渴望看到自己努力后的阶段性成果,每一次小小的成果又能帮他巩固信心,使之再接再厉。比如,一个小学高年级学生,确立“新学期我要好好学习”的目标就比较笼统,而与“现在相比,争取在期中考试时减少错误率5%,在期末考试时减少错误率10%以上”,就很明确。如果孩子的耐力不足,就不适合制定类似“3分钟跑完800米”的目标,而是把目标定为“每天坚持慢跑20分钟,逐渐提高速度”。好的目标,是孩子通过一定努力可实现的。

在培养孩子自驱力的过程中,家长一定要强化孩子积极的、正向的心理体验,让他们在一次次从努力到实现愿望的过程中充分感受到自己的学习力,体验到自身的力量,体验成就感和掌控感,这是孩子最需要的精神支持。有了它,孩子就有了成就自我的动力和软实力。



寒冬家访 情暖千家

近日,江苏省徐州市丰县东关小学组织开展“寒冬家访 情暖千家”寒假大家访活动。家访中,老师们与学生、家长面对面地交流,了解孩子的健康状况,家庭情况、学习状况等,向家长宣传教育法律法规和假期安全教育常识,并对学生的寒假生活进行指导。

让孩子过一个安全安心安宁的寒假

■ 吴玲

日前,全国妇联、最高人民法院、最高人民检察院、教育部、公安部、民政部、司法部、国家卫生健康委、共青团中央、中国关工委等10部门印发通知,联合部署开展“把爱带回家——暖童心护成长”2023寒假儿童关爱服务活动。

通知指出,各地各部门要突出主题开展宣传教育,采取云参观、云阅读、云观影、云展示等方式,组织开展特色鲜明、形式多样的“少年儿童心向党”主题宣传教育活动。要抓住节点广泛普及家教知识,通过开展线上家长课堂、专题讲座、咨询服务等,面向家庭集中开展家庭教育指导服务,帮助家长强化家庭教育主体责任,科学合理安排儿童寒假学习生活;广泛动员中

志愿者、儿童主任、“五老”等爱心力量,与农村留守儿童、困境儿童等建立帮扶对子,就近就便为他们提供关护照料、学业辅导、爱心陪伴等关爱服务;组织实施“爱暖童心家庭支持”“爱暖童心春蕾守护”“童心港湾”等关爱项目,为特殊困境家庭送防疫爱心健康包,推动形成关心关爱儿童健康成长的浓厚氛围,筑牢儿童安全健康屏障。

随着疫情防控措施优化,很多人都将面临“阳”的考验,不少地方幼儿园、中小学提前放了寒假。第一波疫情来势汹汹,儿童群体需要特殊关爱。“把爱带回家——暖童心护成长”寒假儿童关爱服务活动契合特殊时期,关爱儿童需求,在“目前疫情防控进入新阶段,仍是吃劲的时候”,让每位儿童过一个安全安心安宁的寒假。

春节来临,学校、家庭、社会应科学合

理安排儿童寒假学习生活,加强假期亲子陪伴,帮助孩子养成良好生活学习习惯。相关机构集中推送一批防疫知识,引导家长和少年儿童养成戴口罩、勤洗手、多通风等习惯,减少聚集性活动,及时接种疫苗,科学合理用药,筑牢儿童安全健康屏障。同时做好寒假期间线上咨询服务,帮助儿童做好心理防护,尤其要为农村留守儿童、困境儿童提供关护照料、学业辅导、爱心陪伴等关爱服务。

寒假期间,一些少年儿童原有的日常作息、生活秩序和适应模式被打破,也容易出现亲子关系紧张的状况。对于一些心理压力过大的孩子,家长或寻求专业人士的帮助,及时疏导、缓解孩子的情绪,减轻他们的心理压力,帮助他们度过一个安全放心、轻松愉快的寒假。

教育观

■ 何彩璇

“双减”政策实施以来,公开的校外学科培训已消失殆尽,但我们时不时还能在官方报道和自媒体中看到“小黑班补课”“无人机航拍举报补课”“某区教育局开展专项行动”……补课与反补课,成了“势不两立”的两股力量,暗中较劲。那些想尽办法把孩子送进“小黑班”的家长,充满着教育焦虑。而教育焦虑,几乎是当下家长的普遍精神困境。

家庭教育促进法颁布实施以后,家庭教育指导作为普惠的公共服务,在政府层面不断推进,各级家庭教育指导中心先后成立,家庭教育的公益课程和公益服务遍地开花。然而,部分家长既接受这些服务,又不敢“躺平”,他们说:“孩子最后要参加高考,而现在的模式犹如开盲盒,我不敢冒这个险。”

家长这种把孩子的成长与高考的胜利画等号的思维,显然是把成长简单化了。家庭、学校和社会在孩子成长路上所扮演的角色、所肩负的职责和使命各不相同。家庭教育不能成为学校教育的延伸,更不能囿于学科教育,形成“种了别人的田,荒了自己的地”的尴尬局面。

家庭教育,在这个时代,应该是也必须是“反卷”的。这种“反卷”,体现在它不应该“卷”入学科竞争的单一赛道,而应扩大成长赛道的外延,真正肩负起立德树人的使命,发挥自己独特的作用。

家庭教育是生活中的教育,多彩的家庭生活是“反卷”的

家庭教育是在日常生活中渗透给孩子做人做事的教育。综观古今,那些把孩子培养成才的家长,无论是为子三迁的孟母,还是通过家书教子的曾国藩,抑或是九子各个成才的梁启超,都遵循了在生活中教子的理念,都十分注重环境的教育力量,并因材施教。

学习是全方位的,家庭教育的独特价值体现在家庭能给孩子提供个别性的体验场所,只有当孩子在实际生活中去体验时,书面的知识才可能变成具体的和可认知的内容。从这个意义上说,高质量的家庭教育可以弥补学校教育的不足。

引导家庭教育回归本真,创设丰富多彩的家庭生活,让孩子在体验中成长,是家长的责任。而家庭生活本身,应该是松弛而“反卷”的。

家庭教育是亲子共同成长的过程,父母的自我成长是“反卷”的

不断成长与发展是未成年人的任务,也是父母的任务。一些家长抱着“我这辈子就这样了,希望就寄托在孩子身上了”的想法,或有意无意地提升对孩子的期望值,不知不觉就加入了“卷”孩子的行列;还有一些家长抱着“一切为了孩子”的念头,为家庭、为孩子而“牺牲”自身的发展,这种自我牺牲必然会出现价值转移,使孩子成为父母自我价值实现的代偿品。

发展心理学将成长与发展看作贯穿人一生的连续过程,每个阶段的人生都有其相应的发展主题与任务,发展是终身的。

父母的自我成长不仅是自身的一种状态,更是一种教育因素。父母是童年期孩子的模仿对象,是青春孩子反思自我的重要参照,父母的自我成长状态会深深地印刻在孩子的成长过程中。当父母把更多的精力投入到自我成长之中,树立终身发展的理念,就不会把视野局限在一场考试的得失,也就不会在学科教育领域的内卷之中不断推波助澜。

家庭教育要尊重儿童成长规律,多元的发展道路是“反卷”的

有研究指出当前的青少年正在遭遇一场“四无”心理风暴,对学习、生活和社交无动力、无兴趣,对生命产生无价值感、无意义感,最终导致心灵的荒芜。

面对孩子这样的心理健康状况,家庭教育中存在的问题是难以回避的。儿童的成长有内在规律,家庭教育也应遵循这种规律。电影《地球上的星星》中有一段话:“每个孩子都是独一无二的,总有一天,他们会走出自己的路。”父母如果一味被裹挟在教育内卷之中,忽视孩子的心理需求,无视孩子的身心发展规律,那么,家庭教育的失败将是难以避免的。

创造条件,引导孩子扬长避短,才能让孩子不断体会成功,从而让他积极健康地追求更高远的目标。而父母理应认识到发展的道路是多元的,要帮助孩子找到这个“长”,从而找到真正适合自己的路。让孩子以自己的速度成长,通过循序渐进的方式培养孩子,才是高质量的家庭教育。

教育的内卷就不止是打开了阀门的水龙头,无处不在又永流不止。父母唯有深入学习不同年龄段儿童的发展特点,及时转变自己的教育观念,调整心态,将家庭教育从以学业为中心转变为以生活为中心,与孩子共同进步,才能使父母成为更好的父母,孩子都成为更好的自己,他们也才能更好地适应未来社会发展。(作者单位系浙江省妇女干部学校)

两语

对“刚才动手打了孩子”的反思

■ 薛元策

在常逛的贴吧上看到一个主题帖“刚才动手打了孩子”。主题帖的“楼主”是位父亲。其中关键词有:儿子初三,叛逆期,边上网课边看手机,顶嘴,拱火,胳膊打紧了,打完特心疼……毋庸置疑,这是一起典型的家暴行为。而能自曝于网络,说明这位父亲不但在教育方法上缺失严重,更对打孩子的家暴性质毫无认知。

而令人担忧的还不止于这位父亲。在多达数百“楼”的回复里,各种献计的“过来人”都没有意识到这是家暴行为,相反,话题被转移到以打孩子合理性为前提的技术探讨上,该帖也因此变成了一场关于如何打孩子的公开讨论,令人错愕。

总结众人的打孩子“心得”,略分以下几种:一,打孩子要趁早;二,叛逆期别打,否则孩子会报复;三,要打就打棍,否则别打;四,不涉及底线问题不要打;五,纯粹棍棒教育不行,要和讲道理相结合;六,为避免激化矛盾,要打一巴掌揉三揉;七,要打就打屁股;八,打儿子不打女儿……

值得说明的是,这样的“分享”格外真实,真实得令人震惊和愤怒。如笔者所见,诸如此帖的子女教育话题,是网络上的常青话题,而类似此帖所涉及的内容,则代表了相当多网民对子女教育的认知水平,它们与未成年人保护的法律规定,形成了巨大的反差。一个小小的帖子,无疑在提醒公众,这一法律设计与真正“落地”,尚任重道远。

信息资讯

第三届“创教育 创未来”儿童人工智能研讨活动举行

第三届“创教育 创未来”(以下简称“双创”)儿童人工智能教育研讨活动日前在线举办。

本次活动设双创问候、主旨报告、专题报告、双创巡礼、双创前沿、双创实践和双创思考七大版块。专家学者、行业协会嘉宾共话儿童人工智能教育的创新发展,校内外机构、头部企业代表深入交流共商实践路径,提出对儿童进行人工智能教育应以帮助儿童适应数字化时代到来为目的,提升少年儿童的数字素养。强化合作,防止少年儿童网络成瘾,切实保护少年儿童在网络信息方面的安全、隐私等问题。同时,加强科技伦理对科技活动的引导规范,共同营造向上向善的数字文化,建设多元健康的数字文明。

中国儿童中心主任苑立新强调,活动旨在与广大校外教育同仁携手,全面贯彻落实党的教育方针,探索新时代科学素养教育新方式,推动校外教育数字化转型,助力高质量的现代化校外教育和人才培养体系建设。未来,将在汇聚更广泛的社会资源、建立更科学的运行机制、惠及更广阔的参与地域三个方面聚焦发力。

活动中,主办方为上海市科技艺术教育中心授牌“中国儿童中心儿童人工智能教育实践基地”,并颁布2021年度儿童人工智能教育优秀课题奖。

据悉,来自北京、上海、重庆、河北、浙江、江西、山东、河南、广东、四川等地的全国各省市的150余家校内外教育机构和行业协会等参加活动。本次活动由中国儿童中心主办,重庆市少年宫承办。(小尘)