

## 在线家庭教育指导

李墨元, 国家二级心

理咨询师, 家庭教育指导师, 飞鸟高级家庭教育集团资深指导师, 擅长解决亲子冲突、电子产品依赖、学习动力不足等问题。

本期做客专家



我女儿16岁, 厌学, 孩子觉得压力大, 自残过, 曾以跳楼威胁家长。今年3月休学, 她一直不洗床单, 从5月起没洗过衣服, 经常随手把食物扔到地上。她交了朋友, 晚上在外面玩到很晚才回家, 文身、抽烟、喝酒。女儿有自己额外的收入渠道, 但是不说钱是从哪儿来的, 这也是我们担心的, 我现在甚至有点想放弃她。作为孩子妈妈, 我该怎么教育她?

梦琦



梦琦, 你好!

首先, 我能够理解您的担忧和困惑。作为妈妈, 看到孩子的行为出现问题, 确实很痛苦。但是, 这种情况并非个例, 不少家庭面临类似的问题。所以, 您不要放弃孩子, 而是要积极地寻求帮助和解决方案。

我们先来看关键点: 孩子自残过、曾以跳楼威胁家长, 还有不洗衣服等问题, 由此看来, 孩子可能有抑郁倾向, 鉴于此, 建议您带孩子到正规医院心理科检查, 根据检查结果, 我们再制定解决方案。例如, 对于孩子的自残、以跳楼威胁家长等行为, 是孩子想缓解痛苦还是要威胁父母? 她洗衣服, 是意志力退缩还是纯粹的懒? 如果属于病理性问题, 一定要让孩子在接受正规心理治疗的前提下, 再进行心理咨询或家庭指导, 辅助康复; 但如果在诊断过后, 确定孩子不存在病理性问题, 属于正常心理范畴, 那么我们就可以通过共情理解、沟通协商、倾听陪伴、责任意识培养、积极鼓励、习惯建立等方式, 改善孩子的不良行为, 引导她回归正确的成长轨道。

具体建议如下: 了解孩子的情况。孩子厌学可能是由于学习压力过大、学习方法不当、学科选择不合适等原因引起的。我们可以通过与孩子沟通, 了解她的学习情况, 找到问题所在, 并帮助她制定适合自己的学习计划和目标。同时, 鼓励孩子多参加一些感兴趣的活动, 以缓解学习压力。

孩子自残是由于情绪问题引起的。我们可以通过与孩子沟通, 了解她的情绪状态, 找到问题所在, 并帮助她掌握应对情绪的方法。例如, 教孩子学习深呼吸、冥想、运动等放松技巧, 以缓解她的情绪压力, 让她明白, 自残并不是释放情绪的唯一方式, 也不是最好的方法。

孩子的不良生活习惯可能是由于她缺乏生活自理能力, 或缺乏对生活的重视造成的。家长在日常生活中注意以身作则, 给予正确的示范, 引导她逐渐养成良好的生活习惯。

孩子不透露收入来源, 一是由于她缺乏对金钱的正确认识, 二是由于她缺乏对家庭的信任。面对这种状况, 家长要多关心孩子的真实感受, 了解她的喜怒哀乐, 与其共情, 取得孩子的信任, 同时表达自己对女儿的担忧。孩子真正感受到父爱、母爱, 才愿意对父母说真话。这时, 父母向孩子传递的正确金钱观念才会被接受。

作为家长, 需要关注孩子的情况, 了解孩子的需求和问题, 并帮助孩子制定适合自己的解决方案。同时, 也需要给予孩子足够的关爱、支持和安全感, 让她感受到家庭的温暖。

## 让「社会化严重」的孩子感受到家的温暖

## “零起点教学”不意味“零准备”

入学准备不是提前学习小学的内容, 入学准备不能等同于识字、算数。入学准备状态很重要, 儿童在进入学校时应当达到适应新的学习环境和任务要求的身心发展水平



良好的同伴关系能使儿童具有安全感和归属感, 更容易适应学校生活。

■ 边玉芳

孩子在幼儿阶段为什么不能单纯或过早地学习知识? 家长和教师应该如何让幼儿园孩子做好入学准备? 3~6岁孩子应该学习什么? 我们可以从脑科学、心理学的角度来分析。

## 为什么不能过早学知识

有些知识过早地学了会影响其他能力的发展。

在“不要让孩子输在起跑线上”等思想的影响下, 许多家长在孩子幼儿时期甚至出生不久就让孩子接受知识学习, 对孩子进行智力开发。就孩子发育与成长的规律而言, 有些知识不需要过早地学习, 那样会影响孩子其他能力的发展。

有许多家长教三四岁孩子算数, 有些孩子也能很快说出答数, 但这不是孩子真正掌握了数学知识。一般来说, 3岁前的幼儿对数字已有笼统的感知, 他们能区分明显的多和少; 3~5岁的孩子点数实物后能说出总数, 并能按成人说出的数取相应数量的物体; 5岁以后的幼儿才能认识到数不因实物的变化而改变, 形成了数的“守恒”概念。

心理学实验证明, 只有到5岁之后, 孩子才能脱离实物的支持, 进行小数字的加减运算, 并学会100以内的数数。一旦发展到了这个阶段, 孩子对数的理解与运算就会变得简单, 并且能达到真正意义上的理解。

有些家长让孩子过早识字, 或者在幼儿阶段不是让孩子自然而然地识字, 而是通过集中学习死记硬背的方式让孩子一下子把字记住了、认识了。通过这种方式, 孩子虽然表面上认识了许多字, 但是, 会让孩子的认知过早符号化, 影响其想象力的发展, 也会影响孩子的

■ 陈益民

“妈妈你看, 我如果通过这一关, 就能从鹌鹑蛋升级到鸽子蛋了, 这个场景通过率只有5%……”这是某天晚上女儿玩“蛋仔派对”游戏时的情景。

关于孩子使用电子产品, 我以前是“严控派”。孩子只能在出游当天使用电子手表; 手机用于听英语、听故事、完成老师布置的作业; iPad也只用于画画。每当孩子拿起手机, 我就紧张地开始计时。一天, 使用手机的时间到了, 女儿还在快速打字, 丝毫没有交给我的意思。我当时火冒三丈, 很想夺过手机把它锁起来。但我冷静下来问女儿: “这么投入是在干什么呀?” 女儿拿手机给我看了一眼, 原来她在和同学们商量设计班级海报的事。是啊, 女儿长大了, 她也需要用手机作为社交或娱乐的工具。

如今, 家长把孩子屏蔽在电子产品之外, 会使他们与社会脱节, 跟同学疏远, 甚至成为未来社会的“弱势群体”。因此, 关键是如何引导孩子正确使用网络和电子产品。

## 在协商的基础上限时做题

小学低段(一、二年级)的孩子, 如果孩子不提要求, 就不必给他玩手机等电子产品; 反之, 也尽量转移其注意力, 创设其他好玩的活动让孩子参与其中, 或者家长和孩子一起用手机听故事、听歌曲等。小学中段(三、四年级)以上的孩子如果要单独玩手机等电子产品, 父母就要和孩子约定好时间, 比如一次20分钟, 20分钟以后要把手机还给孩子, 孩子认可了, 家长确认没有其他附加条件, 再把手机给孩子, 并且要求孩子严格遵守约定。

学习兴趣, 对孩子的发展是不利的。

出生前, 孩子大脑中神经元的数量远多于大脑实际需要的数量。出生后, 随着孩子的成长, 接收到的外部刺激越来越多, 其神经元的联结以令人难以置信的速度增长, 这时孩子拥有的神经元和神经联结数量远多于成人。在孩子生命的早期, 大脑就像是一个大胆的剪裁师, 只有被经常刺激的神经元细胞和突触存活下来, 而不经常被刺激的神经元细胞所连接的突触就会被修剪掉。如果孩子过早或单纯地学习知识, 孩子的可塑性就会大大降低, 这也就是托马斯·苏德霍夫所说的“不要把孩子训练成机器”, 认为“孩子有很多发展方向, 不要让孩子做一件事情而定性”。

随着大脑的发展, 左、右半球的功能开始出现分化, 分别控制不同的功能, 并以不同的方式处理信息, 所控制的身体区域也不同。大脑的左半球控制着身体的右侧, 包括语言、逻辑、细节、理性等功能。大脑的右半球则控制着身体的左侧, 包括空间、音乐、艺术、形象等功能。过早与单纯的知识学习让孩子的大脑得到发展, 右脑却不能很好地发展。左右脑平衡发展才能促进孩子均衡与全面发展。

## 入学准备不是提前学小学内容

“零起点教学”并不意味着“零准备”。

目前, 大家都已认识到要遵循孩子的成长规律科学育人, 反对“幼儿教育小学化”、提倡小学一年级“零起点教学”。进入小学一年级, 孩子开始接受正规的、系统的教育, 此时孩子的入学准备状态很重要。入学准备状态是指学龄前儿童为了能够即将开始的正规学校教育中受益所需要具备的各种关键特征或基础条件, 即儿童在进入学校时应达到的发展水平, 或能够适应新的学习环境和任务要求的身心发展水平与状态。“零起点教学”并不意味着“零准备”, 入学准备需重视。

大量研究表明, 孩子入学准备水平对后期学业成就和学校适应具有预测作用, 入学准备水平的高低直接影响其后续学习。但入学准备不是提前学习小学的内容, 入学准备不能等同于识字、算数。有研究发现, 孩子早期的语言技能, 如字母识别能力和语音敏感性越好, 后期学术能力越高。

因此, 在孩子0~6岁, 培养孩子语音敏感性很重要, 但不是指让孩子多识字、写字, 而是要让孩子听到各种声音、各种语言, 鼓励孩子唱诵歌谣、复述故事, 培养孩子的语音意识和正确发音能力, 培养孩子对语言理解的能力, 特别是说和听两方面的能力。从数学学习的角度, 不是要求孩子会算多难的加减法, 会做多少题目, 而是要给孩子提供丰富的玩具和活动, 帮助孩子在玩中学, 掌握生活中简单的数学知识, 如对数、量、图形的认识和理解。

另外, 入学准备除了知识准备外, 还需要其他方面的准备。孩子从以玩为主的幼儿园生活过渡到以学习为主的学习生活, 其中的学习目的不同, 教育方式和要求不同, 生活方式不同。因此, 孩子需要具有良好的行为习惯, 具备一定的独立意识和任务意识, 即听得懂任

## 父母手记

## 从严控到引导

## 不妨把手机给孩子

## 家长参与孩子的部分上网活动

当孩子用手机上网, 浏览一些不涉及隐私方面或者想与家长分享的内容, 孩子会主动与家长交流, 这时, 家长可以在一边安静地看书、做家务等, 随时等待孩子的分享。其实, 孩子分享的愿望很强烈, 比如, 他在微信群与同学聊天, 遇到好玩的事情, 会主动告诉父母, 父母则要及时回应。有了这些互动, 孩子会觉得充实, 也会对20分钟有一个比较敏感性的认知。如果完全放手把手机给孩子, 甚至不限时间, 任由他上网冲浪, 他很可能把2小时当成20分钟, 不利于把控上网时间。

家长也要做到, 孩子不分享, 最好不主动问“你跟谁聊天呢?”“你在看什么呀?”“在网上不要乱说话哦。”孩子要有独立的空间, 有的孩子不喜欢家长有意无意打探自己的一些活动, 不喜欢被干涉。如果孩子实在不愿意家长在他旁边待着, 家长最好离开, 让这20分钟完全属于孩子。

## 建立良好的亲子关系

孩子愿意与你分享上网聊天的内容、上网游戏的内容, 往往是建立在良好的亲子关系的基础上的。

建立良好的亲子关系是一门学问, 它有几个主要的原则:

无条件接纳孩子。不管孩子成绩好坏、长得高矮胖瘦、生病或者健康、受老师表扬还是批评, 要让他感知到爸爸妈妈都是爱他的; 受了任何委屈, 都可以在爸爸妈妈面前哭; 家永远是温暖的港湾。

经常鼓励孩子。善于看到孩子的闪光点并予以肯定。孩子需要鼓励, 就像植物需要

务要求、能自始至终完成一项任务、会遵守规则等。这些素养和能力的培养将会为孩子的发展提供充足的后劲。

## 培养孩子多方面能力

幼儿期发展是否良好影响到将来的幸福。那么, 从孩子一生发展的角度来看, 这一阶段孩子的教育学习重点在哪里呢?

塑造孩子良好的行为习惯。良好的习惯对幼儿身心健康、知识获得、能力培养、品德陶冶、个性形成都是至关重要的, 将伴随幼儿一生, 使幼儿终身受益。家庭教育要有意识促进孩子的生活、学习、思维、人际交往等行为习惯的养成。根据幼儿的年龄特征提出明确合理的要求, 注意做到内容具体明确、语言通俗易懂。根据幼儿能力, 提出的要求逐步提高。

激发孩子的好奇心与想象力。好奇心是人们积极观察世界、进行创造性思维的内部动因, 是儿童学习的重要动力来源, 也是创造性人才的重要特征。在儿童的日常生活学习中激发其好奇心是让幼儿轻松接受新鲜事物和学习新知识不可或缺的重要途径。儿童的好奇心具有幼稚性、情境性、广泛性和探索性等特征。好奇心强的幼儿接触新事物时注意力集中、爱提问、爱探索。面对孩子提出的各种各样的问题, 父母应合理对待, 采用合适的方式实事求是地回答。父母要善待孩子的如把玩具拆开等“破坏行为”, 满足孩子主动探索的心理, 鼓励孩子对新鲜事物和未知事物的好奇与关注。

培养孩子的独立性。幼儿期的儿童自主意识开始发展, 表现出一定的独立性, 开始自主做一些决定与行动。3~4岁时儿童行为独立性快速发展, 为今后其情感独立和认知独立的发展奠定基础。4~5岁的孩子随着道德感和自我评价能力的发展, 逐渐明白了随意发脾气等行为是不正确的, 学会对情绪的调节和自控, 有了自己的同伴和感兴趣的活动, 在情感上逐渐消除对父母的依赖。3~5岁儿童的认知独立水平一直在提高, 开始凭借事物的具体形象进行思考, 有了自己的见解和主张。所以, 家长可以依据孩子的独立性发展特点, 创立宽松的环境氛围, 让其愉快地玩耍, 自由地交流, 自己做主, 孩子力所能及的事情, 独立思考解决问题。

培养孩子的多方面能力。父母可以在日常生活和游戏中让孩子认读汉字和感受数学、使用数学解决问题, 选择图文并茂、图画为主、文字为辅、内容丰富、贴近生活的图书, 通过讲故事、亲子共读故事的方式培养孩子的阅读兴趣与习惯。同时, 可以在玩耍与游戏中培养孩子的绘画、音乐与体育运动能力, 并采用图片、画报等直观形象的方式加强孩子对危险情境、事故原因以及后果的认识, 提升孩子的安全防范意识, 学会自我保护。

另外, 良好的同伴关系有助于儿童获得成功的社交技巧, 能使儿童具有安全感和归属感, 有利于儿童社会价值的获得以及认知和健康人格的发展。因此, 父母在鼓励孩子与同伴交往的同时, 要引导他们学会合作与分享、处理同伴矛盾, 学会社会交往技能以及发展友谊。

(作者系北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任、教授)

水, 父母的鼓励是孩子努力的动力。孩子做错事, 批评时要对事不对人。

真诚倾听孩子诉说, 分享自己一天中的趣事和糗事, 投入地和孩子玩游戏, 亲子共读一本书, 一起去户外骑车、爬山, 一起看一部电影……这些才是亲子陪伴。亲子陪伴时间的长短, 依据每个家庭的具体情况而定, 不必一味追求时间量; 但陪伴时, 请父母全身心投入, 这样, 孩子才能感受到父母满满的爱意。

感知自己被爱的孩子, 被无条件接纳的孩子, 不会去网上寻求那些缥缈的成就感, 不会被网上纷繁的信息所迷惑。

(作者单位: 浙江省妇女干部学校)



## 教育观

■ 左崇年

## 儿童远离模仿悲剧 动画片分级刻不容缓

近日, 湖南省吉首市, 一位4岁半小朋友学动画片情节, 用伞当降落伞从26楼跳下去。幸亏孩子体重轻, 外加有伞和树缓冲, 被120急救车拉走时, 身体骨折但无生命危险。

近年来, 儿童因模仿动画片而酿成悲剧的事件时有发生: 2013年4月, 江苏省连云港市一名8岁男孩模仿动画片情节做“绑架烤羊”游戏, 把两个小伙伴绑在树上点火, 造成严重烧伤; 2016年3月, 陕西省汉中市一位10岁的姐姐模仿动画片中光头强使用电锯的样子, 把妹妹的脸锯伤; 2017年3月, 新疆维吾尔自治区乌鲁木齐一名5岁女童学着动画片的样子, 撑伞从11楼“飞”下, 落到4楼平台上摔成重伤……

如今, 一些动画片成了一个筐, 什么都往里装, 其中, 不乏暴力、血腥、低俗的内容, 以此为卖点吸引少年儿童的关注。这些垃圾动画片污染孩子的心灵, 成为戕害儿童的毒药。

与成年人关注动画片的价值和意义不同, 孩子们更热衷于动画片中的角色扮演, 会不由自主地进行模仿。对于儿童模仿动画片中的角色行为而酿成的悲剧, 该反思的是成人。动画片轻易被模仿, 成为安全的隐患。儿童正处于思想和意识的成长期, 他们没有成熟的价值观, 不具备判断能力, 往往是给他们看什么东西, 他们就相信什么。儿童的这种特殊性决定了儿童动画片应该保持绿色而纯净的本色。

一部动画片的好坏, 不仅仅体现在它的收视率上, 更体现在它的内容品质和艺术价值上。海外一些国家对动画片有着严格的分级管理和规范, 在日本, 每当动画片中可能出现现实中模仿的危险动作时, 画面中必定会标注一行“好孩子请勿模仿”的安全提醒, 同时还对儿童动画片的很多细节作了规定, 如画面中不允许出现枪支、儿童角色不许穿露脐装等。日本还设立了“映画伦理管理委员会”, 对动画片进行审查, 按观众年龄分为全年龄、12岁以上、15岁以上与18岁以上等级别。面向儿童的动画片必须避免不良倾向的诱导, 违例者一律删剪, 否则禁播(演); 面向成年观众的动画片, 只允许安排在儿童入睡后的深夜播出。英国的动画片分级制度中规定, 厨房用具、电视机、游戏机、家用电器不能作为暴力工具出现在动画片里面。

在我国, 关于动画片分级的呼声持续多年, 每年两会都成为代表委员热议的话题。2014年, 中国科学院脑科学博士陆宇推首出首个民间儿童影视分级制度, 按适宜观看幼儿的年龄, 片中有无暴力行为、脏话、性爱等内容, 将动画片分为五级。不过, 政府层面一直没有就动画片分级管理出台相关制度。

少儿期是人身体、心理成长发育的关键时期, 如过多涉猎恐怖暴力题材的动画片, 肯定会对他们的心理产生不良影响。动画制作人应该加强自律, 从受众划分研究、价值观构建, 到创意策划、剧本、分镜头、造型设计等方面做起, 制作具有正确价值观、包含爱与梦想的作品, 避免有伤害性的镜头、画面在片中出现。国家相关部门也应当制定相应的管制措施, 比如针对不同年龄阶段进行分级设置。

国家相关部门应该增强责任意识, 制定相应的管制措施, 比如可借鉴国外的做法, 针对不同年龄阶段进行分级设置管制措施, 并进行安全评估, 让儿童远离“很黄很暴力很危险”等不良动画片。让祖国花朵不再受到伤害是全社会的共同责任。