

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



我女儿今年五岁,聪明伶俐,但是脾气倔强,自尊心很强。比如,她喜欢让我和她爸爸陪她下围棋,可她不能输,输了就不高兴。一次,在小提琴班,老师请同学拉一段曲子,她突然对老师说:“妈妈,我忘了,不会!”接着就哭了,无论我怎么劝她、鼓励她,她就是不听,还说:“不想继续拉琴了!”我担心她将来接受不了挫折和失败。是不是因为我平时表扬她太多了?我该怎么办?

吴昕



吴昕,你好!

孩子的表现,并不是因为得到的表扬太多内心骄傲了,恰恰相反,很可能是她承受的压力太多,不自信了。这个压力就是父母对她的完美期待。

如果父母凡事都要求孩子尽量做到完美,她的每一个错误都能被注意到,父母都会给予指点,甚至批评;或者,天天刻意表扬孩子,且有意识地拿她和别的孩子比较。这样的话,孩子就会一直生活在紧张状态中,因为孩子本能地想讨父母欢心,也本能地想成为父母心目中的“好孩子”。

但是,一个人怎么能事事胜出、处处完美呢?所以,孩子会下意识地回避失败。在小提琴班哭泣,是因为她担心自己拉得不如别人好;和爸爸妈妈下棋输了不高兴,是因为成人的过往评价让她太看重输赢……活在评价中的孩子,会把一切活动都和评价联系起来。这种联系的具体表现就是,孩子特别不能接受失败。

不能接受失败的心理如果长久延续下去,孩子会发展出两种极端心理,一是极度争强好胜,二是受不了一点打击。你是否注意到,现在很多孩子都会表现出这样两种极端倾向,有的孩子因为受到一点挫折就不去幼儿园、不去上学。甚至一些小

学生、中学生或大学生,有些人只是遇到了很小的困难就选择轻生。出现这种情况,人们会说现在的孩子抗挫折能力太低了,误以为要多给孩子一些挫折,或严格要求,就能提高他们的抗挫折能力。其实,如果家长和老师方法不当,只会让孩子心理更加脆弱,因为打骂、批评、严格要求,还会导致孩子更深的自卑。一个自卑的人,不可能是一个内心坚强的人,他的抗挫折能力怎么会提高呢。

当然,孩子有好胜心,是天性。作为家长,我们应该多肯定孩子,尽力让他们在各方面获得成就感。但一定要把握好这个度,太多的表扬不仅廉价,而且也会给孩子很大的压力。

我的观点是,不要事事评价孩子,在生活中对孩子的批评要尽可能少,表扬也要有所节制,因为表扬和批评都是评价方式。不要让孩子活在评价中,让他们无忧无虑地去做一些事,只是乐在做事本身,既不在乎别人做得如何,也不在乎自己做得如何,这是最好的。即使孩子自己无意中跟别人比,家长也要一笑置之,不用给孩子讲大道理,你无所谓的态度是最好的“镇定剂”。

家长要做到这一点,首先自己不要活在虚荣中,“实事求是”四个字是值得时时拿来提醒我们自己的。

## 表扬太多也会给孩子压力



图片来源:新华社

# 户外运动多一些 校园“小眼镜”少一些

### ——武汉中小学近视防控举措观察

新华社记者 赵建通 吴俊宽 乐文婉

书没读几年,怎么就早早戴上了小眼镜?不仅仅是学生家长,很多人都对校园门口“小眼镜”成群结队出没的现象感到困惑。

国家卫健委数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率已经达到53.6%。也就是说,我国儿童青少年中每两人就有一人近视。而且受疫情影响,近几年学生多为居家上网学习,近视发生率居高不下,近视防控势在必行。

作为全国青少年学生视力健康管理示范区,湖北省武汉市的中小学生近视率多年来控制在平均平均水平以下,并且探索出一套学生视力防控的方法,在其他地区也得以移植应用。新华社记者近日走访武汉多个校园,发现诸多通过开展形式多样的户外活动来防控近视的举措。

#### “人人都是运动的主角”

正值暑假,武汉校园里的体育馆依然十分热闹。华中师大一附中光谷汤逊湖学校的篮球、羽毛球、排球社团的孩子们,正跟着老师练习技术动作。

暑期“离校不离管”,至于学期中,汤逊湖学校的体育氛围则更加浓厚。校长汪新华介绍,学校通过构建“体育课、课后服务、学生社团”三级体系,尽

力让每个学生都拥有充足的运动时间和机会。

汪新华说,人人都是运动的主角,这一直是他秉持的理念。“让‘双减’政策真正落地,保证孩子们的体育运动时间,是近视防控非常有力的保障。”

武汉市汉铁高级中学是为数不多定期开游泳课的高中。即使在高中学业繁重的情况下,学校仍坚持组织学生“阳光运动一小时”,积极开展羽毛球、乒乓球、足球等球类运动,在保证学生达到足够活动量的同时,也在近视防控方面收到成效。作为近视防控先进校,该校曾荣获“飞行员招生录取突出贡献单位”称号。

针对近视低龄化现象,幼儿园进行幼儿视力健康管理同样迫在眉睫。

江汉区盛世红苗幼儿园充分利用园内户外场地,设置23个运动区域供幼儿开展体育锻炼,针对特色护眼球类运动聘请专业教练指导,多种形式的户外锻炼让幼儿在沐浴自然阳光的同时,强健了体魄,放松了身心和眼睛。

园长雷鸣说:“学龄前是视觉发展、远视储备的关键时期,也是培养良好用眼习惯的关键时期。将学生近视防控战线前移至学龄前,正是学生近视防控‘武汉经验’的一大亮点。”

#### 从45分钟到40分钟的转变

除了体育课以及课后社团活动,课上、课间也是学生视力保卫战战

场。

课堂上,汤逊湖学校要求老师每节课使用电子屏幕不超过12分钟,而且每节课中要穿插一个3分钟的小游戏、小活动,让孩子的眼睛得到休息。“我们小学部、初中部每节课40分钟,而不是以往的45分钟,减下来的5分钟还给了学生,让他们有更多时间放松眼睛,进行户外活动。”汪新华说。

为了防止持续疲劳用眼,让学生课间走出教室,不少学校在大课间活动安排上开动脑筋、变换花样。

从汤逊湖学校的教室向外看,对面楼墙上有两张“巨型”视力表。汪新华介绍:“课间,各班视防员会督促同学们走出教室活动或远眺,墙上的视力表能帮助学生随时了解视力状况,提醒大家关注视力健康。”

在保利南湖小学,大课间除了规定操类项目,还进行自编的室外双人操,并分季节进行大课间项目调整,春夏季做操,秋冬季跑操加年级特色运动:一年级袋鼠跳、二年级羊角球、三年级足球运球、四年级传球接力、五年级篮球运球、六年级跳绳。学校每

天对大课间进行评分,定期开展大课间评比,以丰富多彩的大课间带动每个小课间,保证学生充分放松眼睛。

在沌口小学,竹竿舞、滚铁环、吸盘球等阳光活动以及武术操、韵律操等种类丰富的室外操让学生对大课间锻炼充满期待。

#### 变“治”为“制”

在走访的几所校园中,记者均发现了一间陈列相似、科技感十足的屋子——智慧化学生视力健康管理校长工作室。

在这个工作室里,智能视力监测仪与数字化视力健康管理系统等设备显得格外新奇。通过这些设施,学生在校可随时进行视力健康自测、自检,学生的“视力低下率”“近视率”以及“阳光运动”“课间远眺”等数据均记录在册,且实时数据有排名,可追溯。

据武汉青少年视力低下防控(预防控制)中心负责人杨莉华介绍,这些设施属于学生视力健康智慧化管理平台的一部分。目前,武汉依托该平台建立起市、区、校标准统一、连续动态

的学生视力健康电子档案,通过大数据分析可以定期出具评估报告,指导学校、班级、家长针对性开展近视防控工作。

武汉市教育部门负责人说,目前学生视力健康管理数据已经纳入全市学校工作的排名与考核。

据多方专家介绍,国内多地缺乏系统性、持续性的近视防控工作模式,大多依托当地眼科医疗机构开展工作,工作重点更多放在对已近视人群的干预和治疗上,学生近视防控未达到理想效果。

武汉的近视防控举措,扭转了“重治疗轻预防”的观念,形成了视力健康管理的体制体系。杨莉华介绍,武汉采取公共事业项目管理模式,建立了市级视力健康管理中心、区级工作站,并组建了15支流动监测队和志愿者队,进行学生视力健康管理全覆盖。

记者了解到,目前武汉已协助湖北咸宁、汉川及江西等地建立起学生视力健康管理社会公益服务机构,以公益服务联盟的方式推进工作,共同维护学生视力健康。

教育观

■ 薛元豪

## 小议家校关系的适密度

按传统的教育分类法,家庭教育、学校教育和社会教育之所以能呈鼎立之势,实仰仗于各自不可替代的功能。而彼此之间的边界感和适密度,也是文中的当然之意。边界模糊、相互僭越,不仅会影响到各自功能的独立体现和教育效应,作用于教育客体,也必然会影响到未成年人的成长质量。

家长会曾经是家校关系重要的载体。这一定期召开的会议制度,初衷是搭建学校和家长之间的信息沟通平台。在更多情况下,家长会履行的是学校向学生家长单向发布信息的职责。家长会之外,家校关系也体现于对问题学生的针对性教育中,一般表现为教师和家长之间一对一或一对多的谈话方式,目的是寻求具体问题的解决方案。

家长会时代的家校关系一度被认为是松散的。一方面,家长会的召开次数和定期性限制了家校之间沟通的频次;另一方面,无论学校还是家长,普遍认为学校是教育的实施主体,学校既不愿意被外界干涉过多,家长也乐于把教育之责尽归学校。所以,家长会时代的家校关系,虽有松散之嫌,但边界清晰,结构稳定。

进入数字时代后,这一传统的家校关系被打碎了。原有的家长会模式,让渡给全新的通信社交社群。新技术被运用于家校沟通,显然具备即时、高频、互动、无时空限制等压倒性优势,对于密切家校关系,随时掌握学生在家和在校的情况,发挥着积极作用。

但是,随着此类通信技术被广泛运用于家校联系中,家校关系逐渐呈现出过度亲密甚至彼此越界的现象。一方面,家长会以不同方式干预学校教育;另一方面,教师则经常把家长视为学校教育的一部分,分派给他们大量的学校教育任务。这种热络的家校互动,导致的直接结果之一就是对学生造成了心理重压。全时空无死角的“监督”,羁绊了本应该无忧无虑的成长。

著名教育学家杨东平曾表示,“家校通”等通信工具所制造的焦虑,与教育内卷化互为因果。对家校教育边界的逾越,扭曲了家校关系。他认为,如何构建和保持恰当的家校关系,是很大的命题。厘清恰当的、合适的家校关系的前提,是回归家庭教育的独特功能,即:“发现孩子与众不同的禀赋、特长、兴趣、爱好,然后鼓励孩子自我发现、自我实现。”

或许,教育服务于竞争,还是竞争服务于教育,是人们在基于现实的情况下需要重新思考的一个话题。在社会竞争普遍提前介入教育领域的时候,如何保护未成年人免受优秀输赢概念的侵蚀和伤害,既是他们的权利,也是成人社会需要主动履行的义务。而在各种资源竞争或假想的资源竞争面前,家庭教育尤其需要站出来,发挥自己的独特功能,抵消外界的压力,还孩子以无忧无虑的快乐童年。毕竟教育的原貌,就应该是这个样子。

育儿经

## 在游戏中学游泳



资料图片

■ 沈明革

外孙安安想学游泳,他爸爸太忙没有时间。安安家楼下的院子里就有游泳池,安安天天缠着我,让我教他学游泳。

“我可以答应教你游泳。”我字斟句酌地说,“你争取用一个月的时间,让自己能在水里游一段。但是你每次必须按照我的要求,完成学习计划。”我慎重地考虑了这件事,还看了许多辅导儿童学习游泳的资料。在我的计划里,教孩子学习游泳,第一步先帮助孩子克服对水的恐惧心理。

正式下水这一天,安安跟着我一步步走进水里,有点紧张,但还算淡定。

“第一课,我们只学一个动作,就是深深吸一口气屏住,然后把脸没到水里,再把气慢慢吐出来。”我做了三次示范,安安说看明白了。但是,孩子的脸一碰到水就急忙抬起头来,一边咳嗽一边摆手说:“水都呛到鼻子里了,太难受了!”我耐着性子再次讲解要领,示范分解动作,但轮到安安练习,几乎和前面几次一样,我耐着性子问:“你为什么不敢把脸没到水里去?”

安安认真想了一下说:“我脸一没到水里就感觉两只脚要漂起来了,手也没有地方可以抓,心里特别害怕。”第一课不能成功取决于能不能消除孩子的恐惧。“这样吧,你拉住我的手然后再把脸没到水里。”我伸出双手让安安拉住,多次练习之后,孩子的胆子终于大一点了。

一旦克服了恐惧心理,安安的学习就顺利多了,第三天已经能在水下屏气三十秒,他自己也对接下来的学习充满信心。

第二个阶段,学习水面漂浮。安安吸一口气,弯腰在水里抱住自己的双腿,整个人就像一个皮球似的浮在水面上。一连几次都很顺利,安安看上去兴致很高。我心里暗暗高兴,一切比我预计的更顺利。

“太好玩了!”安安从水中钻出来对我说,

“下一次你能把我压到水底下去吗?我很想知道潜到水底下是什么感觉。”

安安只要玩得开心,就会有一脑袋的怪点子。他提的这个要求完全不在我的计划中,要不要临时增加这个内容呢?

“潜水是很危险的。”我警告安安,“你就不害怕吗?”“你看着我,一看不对赶紧把我拉起来,你在身边我就不怕!”我答应了孩子的要求。

一次、两次,不管安安自己怎么努力,连游泳池的底都没碰到。“有两个办法你试试,都有一点难度。一个是你抱住我的腿一步一步地往下爬,这个过程中不要让自己浮起来。还有一个办法,把肺里的气都吐出来,然后头朝下,你马上就会沉下去。”我给安安两个建议。

安安试了,果然都有困难。“我们还是回过头来学习基础动作!”我觉得对孩子要有张有弛,刚才轻松过了,接下去应该“收”一下。“等你学会了在水面上游泳,再学潜水就有基础了。”

安安老实实在地按照我的要求学习新的动作:舒展身体,伸直腿和手臂,平躺在水面上。

我做妈妈

## 8岁儿子暂代“一家之主”

■ 管洪芬

暑假来了,读小学的儿子和在外读大学的女儿都在家,两人偶尔会为一些小事拌嘴,比如为了吃饭时坐的位置各不相让,姐弟俩非得争出子丑寅卯。女儿确实在那个位置坐了好多年,不过,从去年她去外地读大学,让弟弟跟“鸠占鹊巢”了。对此,我一边劝女儿不该跟小弟弟较这个真,一边给儿子戴高帽。我让儿子坐他爸爸的位置,告诉他,爸爸几个月因为赶工程不在家,暂时让他坐。爸爸是一家之主,所以他坐上了这个位置,等同于“一家之主”了。儿子还小,自然一哄就信,更何况老公虽然一直以来脾气甚好,可在家确实也是一家之

主,有“一言九鼎”的地位,儿子听着,想着,果真开心地挪了位。

可是,由此产生一系列连锁反应。儿子很有一种“新官上任三把火”的架势。一家之主,自然要管一管家里的事。家里四口人,爸爸不在家,妈妈管不了,那只能管姐姐了。于是,姐姐睡懒觉,他会去喊;我们都在忙事,而姐姐刷手机,他会说姐姐赶紧好好学习;有时去“巡视”姐姐的房间,催促姐姐注意房间整洁,勤打扫,勤整理。女儿喊冤,说她每天整理,还催她整理,简直是找碴。我忍不住笑,和女儿说:这能怪谁呢?要知道小弟弟现在可是“一家之主”,你要不服,尽可以和他换个位置,也当几天“一家之主”试试。

女儿大了,不在乎这些虚名,于是,给足小弟弟面子,尽量做到事事完美。我呢,慢慢地,好像也习惯了有这样一个小人儿在边上督促着,尽量事事以身作则。当然,我也会给他提要求,让他有“一家之主”的样子。还别说,这高帽一戴,儿子表现还真特好。

拿快递,做家务,积极主动写作业,不再无理取闹……儿子的改变,也影响着女儿。女儿说:看他那么勤快,我都不好意思闲着。儿子问我,自己变化这么大,爸爸回来会惊讶吗?我笑着回他:会啊,爸爸肯定会很惊喜,因为他会发现儿子真的长大了,懂事了,有责任心,也懂担当了……这样的变化,试问哪个父母会不喜欢呢?