

## 在线家庭教育指导

石宇栋, 国家三级心理咨询师, 中科院发展心理学研究生, 资深催眠师、沙盘治疗师, 飞鸟高级家庭教育资深指导师, 擅长解决青少年网瘾、厌学、叛逆、亲子冲突、情绪调节、职业规划等问题。

本期做客专家

考察一所幼儿园如何, 最简单的办法是看孩子们在这里快乐不快乐, 看看大多数孩子是高高兴兴走进去的, 还是吵嚷哭闹着不肯进去。孩子们对幼儿园的情绪状态可以告诉你很多

## 怎样为孩子选择幼儿园?

同时, 有小学老师发现一些刚入学的孩子表现出学业接受能力弱时, 不考虑学生的个体差异, 竟建议家长让孩子退回到幼儿园再学习一年, 认为这样就可以幼小衔接了。实际上, 这种有课堂约束没有启蒙教育、有学习活动没有智力成长的所谓学前教育, 是教育中典型的短见行为, 早早地伤害了孩子的学习兴趣, 影响孩子的智力发育和学习情感。

幼儿教育和其他年龄段教育有本质的区别, 它们不是由浅到深、由少到多的“先后关系”, 而是由播种到耕耘, 由量变到质变的“因果关系”。幼儿教育的任务是启蒙, 不是灌输散碎的简单知识。启蒙教育必须是自由的、快乐的, 儿童体内的智力能量才能被激发出来; 如果是压抑的、被束缚的, 则会走向启蒙教育的反面。

真正的幼小衔接, 应该是心理和智力上的适应力, 这种适应力不是在课堂上, 而是在玩耍中完成的。那种认为习惯了在幼儿园上课、写作业, 上小学就会更习惯上课和写作业的想法是完全错误的。事实恰恰相反, 在幼儿园被管束过度的孩子, 上小学后会表现出注意力涣散的现象, 在幼儿园被作业困扰的孩子, 上小学后可能会出现厌学症状。

较之传统的“上课”, 做手工、做游戏、唱歌、画画、表演、阅读等, 能给孩子带来快乐, 提供真正的智力生活。当儿童从事各种调动他们身体的活动时, “学”便是一件乐事。学龄前儿童只有在轻松快乐的氛围中, 心智才能得到正常发育, 进入小学后才能更好地适应学校生活。

所以, 我们可以这样判断, 不要求孩子们乖乖坐着听课, 不需要孩子回家写书面作业, 能让孩子快乐玩耍的幼儿园, 是一所正常的幼儿园。如果幼儿园能做到不仅让孩子充分而快乐地玩耍, 而且还能在其中注入智力因素和情感因素, 很好地启迪孩子的智慧, 那么, 它就是一所好幼儿园。

## 在安全前提下幼儿园越自由越好

理想的幼儿园应该是这样的: 除了一部分活动和吃饭需要时间统一外, 其余时间孩子们都有自主选择的余地: 可以选择午睡, 选择某顿饭吃得多吃得少些, 选择随时去卫生间, 可以玩积木也可以画画。老师领着大家唱歌时, 他想唱就唱, 不想唱可以不开口, 而不会受到指责。理想的幼儿园也很少搞评比和竞赛, 却为孩子们设计出许多好玩的活动, 孩子们不需要整天为了得几朵小红花、是否得到表扬、是否得到好成绩而纠结痛苦……孩子们头脑中没有“好孩子”“差孩子”的概念, 没有“表现好”与“表现差”的区别, 他们可以轻松地愉快地玩耍, 而不必担心受到批评和惩罚。

表面上看, 这样的幼儿园太没规矩。事实上, 这种“没有规则”, 恰是一个人早期成长最需要的“自由的氛围”。在自由的氛围下, 儿童内在的心理秩序感才不会被打乱, 才能依自然规律有序生长。

幼儿园有些纪律是必须的, 比如, 不能打人、自己的杯子必须放在固定的位置等。太多了, 就不是在培养孩子的规范意识, 而是给他套上捆绑的绳索了。事实上, 某些幼儿园制造出的很多“纪律”没有意义, 不过是为了成人自己方便, 或是做样子给别人看, 比如, 规定孩子们统一时间大小便, 或是听老师讲故事时必须把手放在身后, 一动不动等。大多数形式上整齐划一的东西对幼儿来说大多没有意义, 幼儿园阶段的孩子是一个自然人, 不是一个社会的人。不尊重孩子的心理和生理生长规律, 把“纪律”这个属于成人社会的东西早早套到孩子身上, 就是给他们早早戴上一个精神发育的“紧箍咒”。

一所自由的幼儿园可能不如那种整齐划一的幼儿园看起来井井有条, 管理会更复杂一些, 但从较长的时段来看, 其实更简单。孩子们其实经常是专注的, 并不喜欢自己做一件事时有人监督, 更不喜欢被打扰。只要安全, 老师就应该尽量和孩子做到两不干扰。这样的幼儿园, 老师和孩子都不会无端地耗费能量, 内心都是平和轻松的。

教育中, 自由和不守规则是两回事。在一个有充分自由的幼儿园, 孩子们不会变得很难管, 恰恰相反, 享受了充分自由的孩子, 会更遵守秩序。管制越少的幼儿园, 孩子们越容易学会遵守规则。

考察一所幼儿园如何, 最简单的办法是看孩子们快乐玩耍的幼儿园。比如, 去观察一所幼儿园, 看看大多数孩子是高高高兴兴走进去的, 还是吵嚷哭闹着不肯进去。孩子们对幼儿园的情绪状态可以告诉你很多。也可以和一些人去某所幼儿园孩子的家长打听一下, 一定要多打听几位, 问问他们对幼儿园的感觉、孩子回家的反映等。

当然, 现实中很少有极端好或极端差的幼儿园, 绝大多数幼儿园总是有优点有不足。以上建议, 只是给出一个大致方向, 家长们在择园时, 要考虑各方面的信息, 综合分析, 平衡取舍。

在安全的基础上为幼儿园排序, 大致顺序是: 孩子快乐、愿意去; 老师素质良好, 对孩子和蔼耐心; 离家近, 方便接送; 硬件条件好, 教具和图书丰富; 名气较大, 获得荣誉多——这个排序体现的是摒弃虚荣和急功近利、儿童利益最大化的教育价值观。在具体生活中, 需家长根据不同情况, 综合权衡后做出判断。

(作者系“尹建莉父母学堂”首席导师、作家, 著有《好妈妈胜过好老师》等)

## 教子有方

## 4 个小游戏提升孩子记忆力

■ 杰西卡

孩子总是没记性, 小到对大人交代做的事情转头就忘, 大到上学后记不住生字词和其他学习内容, 这是什么原因呢?

除了专注力、学习兴趣等, 还有个很关键的因素, 那就是记忆力。记忆力不好会在很大程度上影响孩子的生活和学习效率。对于学龄前儿童, 4 个小游戏能有效帮助他们提高记忆力——

## 包里有什么

孩子大多喜欢翻包, 我们可以利用孩子这个爱好, 玩记忆力游戏。

妈妈在一个小包里放上 5~10 个孩子熟悉的东西, 让孩子一个拿出来, 并认出它们分别是什。然后, 妈妈让孩子转过身或者闭上眼睛, 留下其中 1~5 个物品放到桌面上, 把其余的装进包里, 等孩子睁开眼睛, 让他凭记忆力想一想, 包里现在还有什么。

这个游戏的好处在于, 它能把认知(指认物体)、语言启蒙(说出名称)、观察力和记忆力都有机地结合在一起。

## 我改变了什么

和孩子玩互相假装拍照游戏, 可以先让孩子咔嚓一声, 给妈妈假装拍一张照片。然后, 告诉孩子: “你把妈妈的照片装到脑袋里。”再让女儿转过身去, 妈妈对自己的形象悄悄改变一点, 最简单的如戴上眼镜或围条丝巾, 难一点的, 可以把鞋带摘了, 衣服换了。妈妈调整好之后, 让孩子转向妈妈仔细观察, 妈妈现在与刚才比有什么变化。

学龄前儿童更愿意和人互动, 去记一些我们成人觉得没用的, 也是他们觉得有意思的东西。因此, 训练孩子早期记忆的关键, 是让孩子对需要记忆的东西感兴趣。

## 三个杯子的魔法

这个游戏最好由爸爸们带着孩子玩。没有孩子不喜欢魔术, 不管孩子猜得到还是猜不到, 在玩的过程中他们都会体验“哇, 好棒”的感觉。

找三个不透明的杯子, 拿一个小东西, 用纸杯倒扣盖住。爸爸或妈妈带着孩子认清楚东西在哪个杯子里, 然后, 随意移动杯子的位置, 最后让孩子指出出现在这个东西在哪个杯子里。

爸爸妈妈和孩子玩这个游戏的时候, 一定要演起来, 让孩子感觉你真的有魔法, 他们在觉得神奇的同时对游戏的兴趣也会更浓。多次之后, 孩子的能力增强了, 每次都能轻松找对, 也会特别开心, 觉得自己也是有魔法的。这就是游戏的附加值, 通过趣味性让孩子意识到记忆力的好处, 即我观察了, 我记住了, 我能猜对了, 这能大大地激发了孩子自发锻炼记忆力的欲望。

## 词语接龙

走在路上, 排队、坐车……妈妈和孩子随时随地都能玩这个游戏, 玩法特别简单: 妈妈先说一个词语, 比如“鞋子”, 孩子需要重复这个词语, 然后加上一个新的, 比如“鞋子、苹果”, 妈妈再继续接龙下去说“鞋子、苹果、牙刷”……最后谁说了顺序, 或者不记得之前的那些词语了, 就算输了。

这是很典型的文字游戏,

等孩子再大一点, 家长还可以规定接龙的要求, 比如必须前一个词的最后一个字, 是后面一个词的开头, 就像“苹果、果然、然后”……这样接下去。

这种简单的文字游戏, 除了锻炼孩子的语言能力和记忆力外, 也能培养孩子对文字的敏感度。坚持玩这类文字游戏, 在此基础上, 家长慢慢地引导孩子复述故事, 丰富锻炼孩子记忆力的内容。

(作者系微信公众号“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)



文字游戏能锻炼孩子的语言能力、记忆力, 也能培养孩子对文字的敏感度。

## 帮孩子更好地面对高中生活

我儿子今年读高二, 高一时有考重点大学的愿望, 想学考古专业。可是, 我们了解后发现这个专业的就业率太低了, 没支持他。现在, 他对学习没兴趣, 不想上学, 整天玩游戏, 甚至说手机才是他的父母。

梨雨

## 梨雨, 你好!

随着孩子长大, 他们越来越需要成为心目中的自己, 他们开始有自己愿意与喜欢的内容, 并且愿意为了这些梦想和目标而付出努力。这个时候如果家长不维护和引导孩子自己的梦想, 只凭借自己的认知替孩子抉择, 甚至否定孩子的梦想, 他就会怨恨父母, 把自己现在所有的一切都扔给父母, 不愿意承担责任, 如果这个时候父母不理解、不认同孩子, 他们往往就开始沉迷于享乐, 在虚拟的世界中寻求自己想要的东西。

孩子小时候, 对父母的要求往往缺乏拒绝的意识和能力, 而父母也逐渐习惯了这种简单粗暴的教养方式, 把唯父母对的论调贯彻到生活中的方方面面。

当孩子进入青春期后, 随着他们年龄和能力的增长, 自我意识的觉醒, 他们开始考虑自己的未来, 寻找自己生命的意义。这时, 如果父母打压他们的想法, 他们就会封闭自己。同时, 随着高中阶段学习任务的日渐繁重, 这些失去学习目标和动力的孩子就越发不能忍受学习带来的压力, 从而选择逃避。

面对这种情况, 大多数父母会使用各种威逼利诱的方式, 比如打骂、指责、奖励等, 希望孩子把精力放在学习上。但是, 因为孩子面临的问题未被解决, 他们往往提不起对学习的兴趣, 甚至以“不上学”为条件威胁父母, 以达到自己的目的。

针对这类孩子, 父母怎么办?

## 帮助孩子树立目标

进入高中后, 学习目标对孩子的重要性越来越突出, 有学习目标的孩子比没有学习目标的孩子更能抵抗来自学习上的压力, 同时也更能自主学习。

当然, 在这里面我们要警惕一个问题, 孩子的学习目标到底是自己的, 还是家长的, 如果是家长的, 他很可能会出现一些问题。我们需要引导的是孩子自己的目标, 这样, 孩子才能真正从为自己负责、为自己学习的角度出发, 克服学习上的困难。

## 允许孩子休息一下

我们需要明确一个问题, 即学习不是一件轻松的事情, 而且, 随着高考的临近, 压力会自然而然地增加, 当压力超过孩子所能承受的阈值, 就容易出现问题。因此, 在高中阶段, 家长要时刻关注孩子的情况, 尤其是当孩子莫名其妙地提出请假的时候, 家长应警觉, 这很可能是孩子的承受力已经达到极限了, 家长要理解孩子, 允许他们有一个短暂的停止和休息, 同时在停止和休息的时候, 要注意自己的言辞和情绪, 不要“火上浇油”, 在他们需要放松的时候, 避免给予更多的压力, 从而导致他们需要更多的时间来调整, 甚至无法承受压力而选择躺平, 或出现某些极端的行为。

## 帮孩子建立多种释放情绪的渠道

如今, 很多孩子只有一种情绪宣泄渠道——电子产品。我们必须承认, 随着时代的发展, 科技的进步, 孩子确实能从各类短视频或者各类游戏中获得放松的感觉, 达到减压的目的, 但是, 我们也要在现实生活中给孩子找到更多的放松方式, 比如旅游、运动、唱歌、跳舞等, 防止孩子产生对电子产品的依赖。

家庭教育中, 父母理解、支持孩子, 是孩子能否顺利度过高中阶段的重要支点。

## 教育观

■ 薛元策

正值暑期, 亲子游成为许多家庭的假日首选。无论是自驾大西北, 还是徜徉于家门口的博物馆, 家长们都无意地赋予了亲子游诸多内涵——享受轻松快乐、增长见闻知识、增进家庭情感……可以说, 亲子游从旅游概念中被细分出来, 绝不仅仅是市场营销使然, 而是人们对亲子观念日渐重视的结果。

如果对亲子游加以更准确清晰的描述, 就应该把它置于广义的家教视角下观察。亲子游既然是一种更换场景下的家庭生活, 那么它的当然之意, 也正符合家庭教育作为家庭成员之间互相施加影响的生活教育的本质, 并因此可以联想到其终身教育的属性。事实上, 在亲子游过程中, 无论家长孩子, 本无主客体之分, 大家在这段共同生活中各有收获, 由此形成的对家庭生活的共同记忆, 美好而难忘。

将亲子游和研学游进行对比会发现, 后者更接近“夏令营”的设计初衷, 即让孩子们接受和习惯同龄人的集体生活, 并从中获得友谊, 有利于互助、独立、分享等社会人格的养成, 属于典型的社会教育。亲子游则更注重家庭成员在共同生活中培养亲情, 通过对家庭情感氛围的营造, 使家长和儿童双方在相互认知、自我发现和品德培养上都收获到属于自己的良好体验。这种共同学习共同发现的过程, 正是家庭教育诉诸每个家庭成

员的最优效果。热衷于亲子游的家人们, 尤其应该意识到这一互惠性的家庭教育本质, 在与孩子的互相陪伴中, 珍视与他们的互动所能带给自己的美好体验。如此, 所谓对“神兽回笼”的恐惧, 和随便报个研学团的打发, 也就自然化解了。

追本溯源, 暑期作为现代教育制度设计, 就是要为学生按下学校教育的暂停键, 为社会教育和家庭教育提供足够的时间和空间。在以学习为主导的童年生活日益成为主流的今天, 一个回归家庭、全日制地享受家庭生活的暑期, 拥有不可替代的价值, 也是家庭教育发挥其功能的理想载体。不夸张地说, 一个在学生时代拥有连续的、充实的家庭教育的孩子, 其人生的完整度和幸福感一定更美好。

这样的暑期, 每个家庭都不可辜负。

## “苔花绽放 益童成长” 夏令营圆满结营

8月18日, “苔花绽放 益童成长”夏令营活动圆满结束。本次活动由中国儿童中心、中华少年儿童慈善救助基金会、全国少年儿童“双有”活动组委会与甘肃省定西市漳县人民政府联合主办。

本次夏令营为期五天, 开展了爱国主义教育、传统文化教育、生态文明教育、安全教育等主题活动, 为孩子们营造了一个安全快乐积极温暖的成长氛围, 引导儿童赓续红色传统, 磨炼意志品格, 树立远大理想。来自漳县的22名儿童参加了活动, 孩子们通过经典诵读学习小英雄的光辉事迹, 感悟革命精神, 厚植爱国主义情怀; 通过体育锻炼, 享受运动乐趣, 增强身体素质; 通过安全科普掌握安全知识, 提升安全意识; 通过趣味手工, 感受到手工制作的魅力。通过自然探索, 引发对人与自然和谐共生的思考, 热爱自然。通过四格图文, 描绘对儿童友好的未来畅想, 表达了对美好生活的无限向往。

通过丰富多彩的活动, 见证了孩子们的成长与收获。刘同学说, 参加这次夏令营很开心, 在活动中增长了知识, 交到了好朋友, 也激发了自己的理想, 好好学习。志愿教师徐老师认为, 通过这次活动, 孩子们深切感悟到党和政府的亲切关怀, 厚植了热爱党热爱祖国的情感, 增强了团队合作精神, 更加坚定了做社会主义建设者和接班人的远大志向。(小坐)



好幼儿园能给孩子带来快乐, 提供真正的智力和情感生活。

■ 尹建莉

现在很多人把孩子上幼儿园称作“上学”, 不经意使用的词语反映了家长意识的偏差。幼儿园在本质上不是学知识的场所, 而是儿童托管所, 最重要的功能是帮家长看孩子, 保障孩子身体健康、安全。家长降低期待, 会让选择变得更客观、理性。

由于幼儿园是孩子由家庭迈向社会的第一个链接点, 幼儿园的每位老师, 每种生活又深刻地影响着幼儿智商和情商的发展, 客观上它又肩负着教育的功能, 就其教育影响力来说, 重要性甚至超过大学。所以, 教育功能是考量一所幼儿园水平优劣的重要参考依据。从这个层面来说, 如何为孩子选择幼儿园, 涉及家长学前教育观的问题, 我们可从以下几个方面来鉴别。

## 好幼儿园是一个玩耍的场所

当下, 这一条应为重点因素, 因为太多的幼儿园貌似富于教育要素, 实则变态畸形。当“教育”二字被片面地理解为谋求考试成绩时, 学前教育自然就变成了“前小学教育”, 所谓的幼小衔接, 也不是学习智力和学习情感上的准备, 而沦为简单的课堂内容的承接。成人往往以学习了多少英语单词, 认了多少个汉字, 能计算几位数的加减法等来评价孩子, 进而衡量幼儿园的优劣, 以致很多家长不敢让上幼儿园的孩子请假, 生怕耽误了“学习”。