

大咖谈教育

做父母最简单有效的方法是带领孩子好好生活

■ 孙云晓

近年来,中小学生学习心理问题突出,面对孩子成长的困境,最痛心、焦虑的人莫过于父母:难道我们爱孩子还不够吗?为什么会是这样不幸和无奈?

毫无疑问,父母对孩子的爱无人可比,但这关爱也存在误区值得反思,比如父母最需要坚守的底线,或者说家庭教育最重要的事情,是否做到了呢?

让我们用数据说话,北京师范大学2018年对全国18万中小学生的调查发现,四、八年级学生大都认为家长对自己最关注的前三位是学习情况(79.8%、79.9%)、身体健康(66.6%、66.5%)和人身安全(62.2%、52.2%),其人数比例远高于对道德品质(25.3%、30.7%)、日常行为习惯(15.2%、18.7%)、兴趣爱好或特长(10.8%、7.1%)、心理状况(6.5%、11.1%)等方面的关注。

该调查还发现,中小学生学习认为人生幸福最重要的是“有温暖的家”,八年级学生比四年级学生的认同度高10.1%,说明青春期的孩子更认为家庭幸福至关重要。

我在中国青少年研究中心曾经连续主持20余年的全国少年儿童跟踪对比调查,“有温暖的家”始终是中小学生学习关于人生幸福的第一选择。显然,“有温暖的家”是家庭教育成功最鲜明的特征,因为家庭教育的本质属性是生活教育,也是情感教育和人格教育。做父母就是让全家人相亲相爱,让孩子愿意回家,这是孩子健康成长最重要的保障。

然而,这一组数据说明,近八成的中小学生学习认为,父母最关心自己的学习情况,而最忽视的是心理状况。即使父母们关心的第二位是身体健康,却有90%左右的中小学生学习睡眠不足,这是严重影响孩子身心健康的基本因素之一。

深圳一位初三女生考入某重点高中,却因为长期睡眠不足4小时,无法坚持高中的课程学习,被诊断为中度抑郁症,被迫休学。

有些父母可能会无奈地叹息:现在竞争那么激烈,我们逼孩子拼学习也是没办法呀!如果孩子考不出好成绩,怎么能上好学校?上不了好学校怎么能有好工作?我非常理解父母们的焦虑,但是,做过50余年儿童教育和研究,我最深刻的发

现,就是成长是有规律的,教育自然也是有规律的。做父母的底线首先要让孩子健康地活着,进而在丰富多彩的生活体验中发现自己独特的潜能,走出一条适合自己的成长之路。也就是说,只有遵循规律,才可能让孩子和谐而幸福地成长。

关心孩子的学业没有错,但从家庭的角度来说,好的生活才是对孩子学业发展最好的支持。我们还是用事实说话吧。2021年,苏州教育监测部门对50826名初二学生的父母进行问卷调查,并与初二学生的考试成绩匹配关联,希望探究什么样的家庭教育有利于学生的学业发展。结果意外发现,每天能够吃到父母做的早餐的学生比吃不到的学生平均成绩高出63分。家庭藏书超过200册的学生比藏书仅为0~25册的学生平均成绩高109分。

我问过苏州教育部门的领导:吃不吃早餐为什么如此显著影响学生的考试成绩?

他们告诉我,每天能够吃到父母做的早餐的学生,他们的生活是有规律的,更是有幸福感的,而他们的父母是有责任感和爱心的,家庭氛围是温馨的,

让孩子情绪积极而稳定,这是学习好最重要的条件。

国外的研究如《科尔曼报告》也认为,决定学生学业成绩的关键因素是家庭而不是学校。实际上,当孩子有了“有温暖的家”,不仅仅能够激励孩子的学业发展,更有助于孩子的心理健康。当然,家庭不是影响孩子心理健康的唯一因素,学校生活、同伴关系以及社会活动都有可能引导孩子出现某些心理问题。但是,有了“有温暖的家”,有可能避免或缓解孩子的困境。

“有温暖的家”体现出两个基本特点:一是相亲相爱的家人关系,二是丰富多彩的家庭生活。“有温暖的家”对于孩子的健康而言也有三个具体指标:一是充足睡眠,二是合理饮食,三是积极运动。

孩子拥有温暖的家庭与健康的生活,他们的诸多心理问题都可能避免或化解,而代之以生机勃勃地幸福成长。因此,父母是最好的心理咨询师,做父母最简单有效的方法,就是带领孩子好好生活,这是家庭教育最重要的底线与原则。

(作者为中国青少年研究中心家庭教育首席专家,中国家庭教育学会副会长。)

在线家庭教育指导

本期做客专家

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,著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从“小”读到“大”》等。



我女儿上小学,正处在一个很希望引人注目的阶段,最近就发生了一件让我们哭笑不得的事情:一天她回家后兴高采烈地告诉我们,她在班里当上小组长了,我和她爸挺高兴的。之后去参加家长会,我感谢老师给了女儿锻炼的机会。老师惊讶地说,我的女儿学习成绩和表现都一般,所以在选举中没有当上小组长,此事子虚乌有。

女儿撒这个谎,是不是虚荣心太强所致?作为父母,我们该怎么教育引导她呢?

叶子



叶子,你好!

看了你的来信,我觉得你的孩子很有上进心。孩子想当个小班干部,这是多么正常的事情啊,谁小的时候不希望被身边的同学夸奖和关注呢?身为父母,你们千万不要觉得孩子虚荣心太强,没那么严重。

你女儿谎称自己当上了小组长,可能是希望受到家长的肯定。对此你们不必揭穿她这个小小的谎言,完全可以就当她是当上小组长了,当然,也不必刻意夸她当组长有多么了不起,淡化这件事情即可。然后,平时的生活中、学习上多肯定孩子,多鼓励她,让她自觉地朝着真的当上小组长的方向去努力。

社会上一些思维观念或多或少地会影响到我们的家庭教育,导致不少家庭过分看重孩子是否当上班干部,甚至将之作为一个衡量孩子是否优秀的指标,这是荒谬的。一个成熟的社会应该允许每个人在不同领域取得自己的成功,而不是拿当官作为衡量尺度。社会上存在各种各样的价值观,有好的,也有有问题的。当我们希望自己的孩子持有怎样的价值观和价值取向时,我们自己先要成为那样的人。

有时候,我们成年人会陷入纠结状态,一方面我们渴望某种东西,另一方面又不完全认同它,如果我们自己有一些反复矛盾的行为,孩子就会不知所措。所以,家长首先确立自己正确的价值观,不以是否当官和职位的升降来评判一个人,明白在生命中什么最重要,什么最可贵。如此,你们自然会把这些信息传达给孩子,慢慢地,孩子就不会那么在意当班干部了。

不必拆穿孩子的『小谎言』

关爱儿童

“真情暖童心 相伴护成长”寒假儿童关爱服务掠影

云南丽江 关爱儿童寒假服务全面启动

“把爱带回家——真情暖童心 相伴护成长”2024寒假儿童关爱服务活动日前在云南省丽江市妇联系统全面启动。各级妇联组织将围绕“1+5+N”的工作方式将该活动做深做细做实,让广大少年儿童度过一个健康、安全、愉快的假期。

寒假期间,丽江妇联“用心引领 共育未来”家庭教育指导服务将通过法律宣传、家风家教宣传、家庭教育知识宣传、家庭教育讲座咨询等,提升父母或其他监护人的家庭教育能力,引导家长关注孩子心理健康,促进亲子关系和家庭和谐。

“亲子共阅读 书香伴成长”亲子阅读活动一直很受家长和孩子们的欢迎,寒假期间,妇联组织多种内容丰富、便于参与的亲子阅读活动,传递科学的亲子阅读理念,为特殊困难家庭提供有针对性的阅读指导。父母和孩子多读书、多交流,亲子关系能够有效提升,家庭氛围更融洽。

留守儿童和困境儿童是妇联关注帮扶和寒假儿童关爱服务的重点。丽江市妇联组织引导妇联执委、爱心企业、爱心人士、巾帼志愿者等为留守儿童和困境儿童提供生活帮助、亲情陪伴、心理疏导、学业辅导等暖心帮扶,主动入户走访摸清情况,结合“三访四察五送”工作,走进留守儿童和困境儿童家庭,完善关爱信息台账,针对发现的问题隐患,精准跟进帮助解决。

寒假期间还开展富有“年味”的民俗活动,通过内容丰富、形式新颖、富有教育意义的实践体验活动,围绕传承和弘扬中华优秀传统文化,让家长和儿童感悟中华文化的深刻内涵,引导儿童树立正确的世界观、人生观、价值观,厚植爱党爱国爱社会主义情怀。

活动中,工作人员对儿童进行了交通安全、防溺水、消防安全、网络安全等宣讲。活动结束后,市家庭教育讲师团老师为学生们上了一堂生动的青春心理健康教育讲座。学生们表示受益匪浅,对疑惑的事情云开雾散,会管理好自己的情绪,注重自我保护,度过一个让人放心、使人欢乐的假期。

农历龙年的脚步正在迈进,孩子们的寒假生活已经开始。为了让暂别校园的孩子们拥有一个平安、快乐的假期,全国妇联、教育部等16部门近日印发通知,围绕“思想引领润童心、家教指导育童心、安全教育护童心、爱心妈妈暖童心”四个方面,联合部署开展“把爱带回家——真情暖童心 相伴护成长”2024寒假儿童关爱服务活动。通知发出后,各地积极行动,正在组织开展形式多样的关爱活动,为儿童青少年提供有针对性的暖心帮扶,丰富儿童假期精神文化生活,提升青少年综合素养。

编者按

中国妇女报全媒体记者 茹希佳

“我是第一次参加这种阅读类的冬令营,肯定能涨不少知识。”“在老师的带领下阅读,我的收获肯定更大更多。”“妇联组织的这次冬令营,给孩子和家长都安排了课程,想得真周到”……1月24日,江苏省妇联在淮安市举办了“阅读共成长 把爱带回家”留守困境儿童阅读关爱冬令营开营仪式,参加活动的家长和孩子们发出了由衷的赞叹。

中国妇女报全媒体记者注意到,主办方特意选择了坐落在淮安经开区九龙湖公园内的淮安书房作为启动仪式的现场和阅读冬令营的场所,这也是淮安市妇联精心打造的多种形态家长学校,书房四面环水,掩映在公园深处,宛如一朵盛开的白莲倒映湖中。作为城市书房,这里书籍丰富,阅读环境舒适,功能区域划分为茶歇区、购书区、活动区,集24小时借书服务、图书售卖、数字资源服务、休闲服务、文创展售等功能于一体。

“此次冬令营,是江苏省妇联发挥淮安书房以及团队在家庭教育指导、儿童阅读推广方面的优势,特别开展的一次示范性寒假儿童关爱活动,以关爱留守困境儿童为目的,以阅读为方式,为孩子们打造充满书香温暖的‘书式生活’冬令营。”省妇联一级巡视员沈梅

江苏:打造充满书香温暖的“书式生活”冬令营



告诉记者。

孩子们开展冬令营的场所一流,课程设置也非常考究,涵盖了“安全陪伴”“人文素养”“自然科学”“民俗体验”“逻辑思维”及“体能运动”等多方面。

据悉,冬令营同时在淮安书房和涟水县陈师街道两地开展,随着冬令营活动的开始,江苏省妇联2024寒假儿童关爱服务活动也正式启动。活动中,孩子们不仅收获了满满的关爱和关心,还收到了文具大礼包,个个兴高采烈。

徐杨中学初一学生王源媛在冬令营中算大姐姐了,她说:“西游乐园就在我们开发区,听说课程里就有讲读《西游记》,正好能在老师指导下,再细读一遍,把在乐园里玩的、书里看的结合起来,又是一篇好作文。”

“感谢妇联能带上我们农村人家的娃娃参

加和城里孩子一样有趣的活动。”涟水县陈师街道的小营员孙紫瑞的奶奶说,自从孩子上了村里组织的周末课堂,变化很大,“每次上完课回到家,我都把学到的内容讲一遍给我们听,还教育我和她爷爷要相亲相爱,说话要慢声慢语。”

冬令营班主任奚刘琴介绍:“冬令营配备了16位任课老师,有哲学博士、植物学博士、文学硕士、体育教育学硕士,有教育部和江苏省教育厅表彰的优秀教师,有省市级阅读推广人,有家庭教育专家,有民俗体验的非遗传承人,“还有7名志愿者,共计20余位工作人员,为孩子们提供全天候服务,每天有专车接送,确保交通安全;进入书房后有班主任和课程助手、志愿者陪同,确保学习无忧;每天的食物美味又卫生。”

陕西省宝鸡市高新凤师实验小学校长李晓萍:

心中有孩子,教育才是美的

中国妇女报全媒体记者 陈姝

两天两夜的大雪,湿润了空气,给孩子们带来了欢乐,却给行人带来了不便。在陕西省宝鸡市高新凤师实验小学,一场热火朝天的清扫积雪活动正在开展。你一铲我一扫,学校大门口的积雪很快被清理干净,又现出一条宽阔的道路。

“在我看来,自然之美、情感之美、劳动之美、精神之美对一个人的成长很有意义。”陕西省宝鸡市高新凤师实验小学校长李晓萍告诉中国妇女报全媒体记者,让学生在玩雪之外,一起扫雪,感受劳动之美,何尝不是一件令人愉快的事。

做离孩子最近的人

“校长,我想邀请您参加我的画展。”“没问题!请告诉我,你的班级、姓名……”类似的对话在李晓萍与学生之间早已是平常事。“我和孩子们一起在公园玩过水枪,听过雨水落在水坑上的沙沙声,尝过雪花落在嘴里的味道,体验过雪落眉心、鼻梁、脸上的轻盈……”李晓萍说,丰富多彩的生活世界就是鲜活的教材,让孩子们内心热爱生活,培养他们丰富的想象力,从感知到表达都有自己独特的见解。“每当看到学生勇敢地向我表达自己的愿望,我内心非常高兴。”李晓萍感慨道,一个有温度的校园,一定有一群带着温度走进孩子内心世界的老师,她想做离孩子最近的人。

令李晓萍印象深刻的是在“好儿童讲堂”活动中,一位学生要讲《楚汉争雄》这个故事却不知道从哪儿开始,还有些紧张。她就帮学生分析人物,

模拟回答问题,在后来的分享中学生讲得很出彩。“除了读和讲,这件事的意义还在于这位学生站在几百人面前,脱稿演讲、互动答疑的勇气,他自信、积极的状态、对自我的认可及对其他孩子的带动作用。”李晓萍说,类似的活动还有“五正德育”“凤园小先生”“红领巾议事厅”等系列课程,让孩子们在丰富多彩的活动中感受成长带来的快乐与力量。

从教31年,李晓萍一直用眼睛看,用耳朵听,用心感受。她说,做校长是一个阶段的工作;做教师是一辈子的追求。心中有孩子,教育才是美的。她在唤醒每一颗心灵的同时被孩童真挚纯洁的心灵和情感唤醒,在成就孩童的同时被孩童成就。

让阅读成为学校的校风

从书香教师到书香班级,从书香校园建设到书香家庭评选,全员阅读在学校开展得如火如荼。李晓萍谈到,在她发现师生阅读意识淡薄后,开展了“阅世界”全学科全学段阅读活动,以“快乐3+N,成长365”打卡的方式推动师生每天坚持。师生要完成阅读、练字、运动三项任务,其余为家务劳动、艺术素养等。学期结束,老师们的阅读笔记装订了厚厚三大本,孩子们在总结中写道:“本学期我最开心的是养成了每天坚持3+N活动的习惯,下学期我要努力做得更好。”

让阅读伴随孩子一生是李晓萍认定的事。在她曾工作的宝鸡市实验小学,学生坚持每日阅读打卡,小学六年最低阅读量500万字左右,远远超过语文课程标准提出的145万字的课外阅读量。“教师要给孩子一碗水,自己需有源头活水”,

李晓萍每年举办3至4期线上读书分享活动。

在阅读、赏诗、写诗中留住童年

星星,你一定想去远方旅行吧!要不,为什么有时乘着小船,有时踩着独轮车?

“这首名为《星星》的诗是学生有感而发的。”李晓萍说,生活是世上最大、最美的教室,正经历的一切就是儿童“思维的源头”。她希望,孩子在读诗、赏诗、写诗中,留住童年的美好。

她告诉记者,成立诗社源于2016年到杭州开会的经历,当时她接触到已出版诗集的孩子,她为孩子们丰富的想象力、优美的语言、大胆的交际能力惊讶。回到当时任职的宝鸡市实验小学,立即创办了童心诗社。后来,许多学生在全国少儿诗歌大赛等活动中获奖,多篇作品发表于《少年儿童报》《延河》《少年月刊》《宝鸡日报》等。

2021年,李晓萍在新任职的宝鸡市高新凤师实验小学创办了云凤诗社,如今,已有多位同学的诗歌发表于《花城小作家》《宝鸡日报》等报刊。

李晓萍说,让孩子们每天朗读一首诗发到群里,抽时间点评。每周两次社团课及采风课,她亲自指导,“一年春天,绵绵细雨飘洒而来,孩子们说春雨躺在花瓣里睡觉,孩子的想象力太丰富了,身边的万物都会让孩子联想到美好的意境。”李晓萍说,“尊重、欣赏能解放儿童的头脑、双手、眼睛、嘴、时间、空间,才有可能培养出有创造力的儿童。”

中国女教师

人物简介:

李晓萍,陕西省特级教师、教育督学、小学校长培训库专家、城乡教师发展共同体导师。荣获省优秀教育工作者、“我身边的好校长”、首批中小学学科带头人等荣誉称号,现为陕西省首批领航校长培养对象。出版著作《相信教育,遇见美好》《童心·童诗》。

