

大咖谈教育

数字化时代亲子关系的重塑

■ 边玉芳

近期,“男孩玩《蛋仔派对》充值上万元”父亲连扇自己耳光”的新闻冲上热搜。许多家长感慨:现在的孩子怎么就这么难养?数字时代,家庭教育确实面临很多新课题。如何重塑亲子关系,值得我们思考。

数字时代,亲子关系变了吗?

亲子关系对儿童青少年发展的重要价值无可撼动,它是自然关系和社会关系相统一的人际关系。正是因为这样,我们一出生就有不可替代性、终身性。

在家庭教育中我们经常会说:“关系大于教育。”良好的亲子关系是孩子成长的重要心理资源,它能使孩子感到被爱、被尊重,变得自信。良好的亲子关系也让孩子对他人和周围的环境有更积极乐观的认识,乐于与父母及父母以外的人交往,建立良好的人际关系。

所以,一个拥有良好亲子关系的人,未来处理人际关系也会比较好。同时,良好的亲子关系使父母成为孩子强大的心理支持,让家庭变得温暖,一个人无论走得多远,家都会成为一个温暖的港湾。亲子关系会影响人的一生,成年后的职场关系、夫妻关系都和早期的亲子关系有关。

良好的亲子关系是保障家庭教育有效的前提。尤其在数字时代下,很多亲子矛盾都与网络有关,所以,亲子关系不仅是结果,更是影响孩子成长非常重要的自变量。

怎样维护良好的亲子关系?

首先要有时间和孩子在一起,这是保

障亲子关系建立的必要条件。第二个条件是必须有良好的沟通,如何说孩子才肯听?如何听孩子才肯说?父母和孩子沟通时要有技巧保证沟通顺畅,而不是把天聊“死”。

另外,陪伴要有质量。这个高质量除了顺畅地沟通,还有一个重要的标准就是对于孩子的情绪接纳。有的孩子游戏输了会放声大哭,很多父母就安抚说输了没关系,但是孩子依然哭,这时候可能就会有些家长逐渐失去耐心,觉得一场游戏而已,怎么这样小题大做?这就是父母没有接纳孩子的情绪,我们要允许孩子有各种各样的情绪,也要给他们消化情绪的时间。

良好亲子关系的建立需要有边界和底线,一方面,要有规则,父母因为爱孩子才会对他们有要求,因为爱孩子才会为他们考虑深远;另一方面,父母和孩子之间是不同的人,父母不能侵犯孩子的边界,这是特别重要的。不能说“因为你是我的孩子,你就什么都要听我的”,这是不可以的。边界和底线,是数字时代亲子关系必须守住的。

亲子关系面临的挑战

数字化时代,良好亲子关系建立也面临一些挑战。一是陪伴时间的减少,无论是孩子还是家长,花费在网络上的时间变得多了,面对面陪伴的时间会受到很大影响。美国伊利诺伊大学的心理学家做了一项研究,追踪美国几百个家庭,发现大概一个小时的陪伴里,家长平均有三次看手机的现象。这种情况其实在全世界范围内都存在,这是这个时代生活方式的变化。可能孩子很小的

时候就会发现,爸爸、妈妈会很喜欢这个叫作手机的东西,甚至对于手机的喜爱超过了孩子(当然这是从孩子的视角来说)。另外,数字化时代亲子关系面临的另一个新挑战是孩子获取信息的途径更加多元,许多方面甚至远超家长,孩子在信息化的使用上,比如手机、网络的使用方面,都比父母厉害。

如何重塑亲子关系

数字化时代不仅仅是指信息化,也包括数字化时代裹挟的其他很多社会发展因素,比如社会压力的不断增加,对未来社会快速变化缺乏认识,我们常常会感觉到“失控”,这种失控必然会影响到亲子关系。所以,在这样的时代背景下,亲子关系的重塑需要以下几个要素:

第一,要抽时间陪伴孩子。父母一定要尽可能抽出时间陪伴孩子,不仅仅是形式上的陪伴,一定要与孩子共同做有意义的事情。这个有意义的事情,不是大人所理解的有意义的事情,而是孩子成长过程中非常有意义的事情,比如发呆。我们知道玩耍以及发呆对于孩子创造力的培养非常重要,还有一起买菜、一起做饭、一起做家务等,陪伴的情景并不是只有学习。

第二,要为孩子安排丰富多彩的生活。为什么有的孩子沉迷于网络、手机?原因很多。一个非常重要的原因是孩子往往把玩手机和网络当成玩具,而不是工具。因为他们觉得好像除了玩手机之外,也没有太多事儿可以做,丰富多彩的生活可以让孩子更充实,情绪可以在现实中得到满足。

第三,父母要学会沟通,聊孩子感兴趣的



图片来源于网络

话题,充分接纳孩子的情绪。孩子的负面情绪对孩子的成长也是特别重要的,这种伤心、焦虑、抑郁也有它积极意义,每一种情绪都有积极价值。

第四,父母要与时俱进,不断学习,尽量跟上孩子发展的步伐。尤其是在网络使用方面,父母一定要做好孩子网络使用的“守门人”,这也是我们在数字化时代建立良好亲子关系非常重要的保障。同时,父母也要借助网络工具,助力数字时代亲子关系的维护。数字时代的家庭教育,虽然充满挑战,但也有很多优势,可以让亲子关系重塑为一种共同成长、共同学习、互相监督的新关系。(作者系中国家庭教育学会常务理事、教育部家庭教育指导专委会秘书长)

家校社共育

■ 王洁

「溪」心护苗行动守护未成年人健康成长

近日,守护未成年人心理健康、推动家庭教育建设的“溪”心护苗行动正在江苏省无锡市新吴区江溪街道悄然展开,通过一系列创新举措,解决未成年人的心理问题,调和紧张的亲子关系、构建和谐家庭氛围。搭建“1+32+N”心理健康服务体系。江溪街道妇联在辖区32个社区设立心理服务工作站,并与公安、司法、教育、学校、社区卫生服务中心等部门联合,通过专业人才入驻心理服务工作站,对辖区内青少年进行全面的心理筛查、个案跟踪疏导,以专业化、社会化、温馨化的精准服务,为青少年健康成长提供有力保障。

探索“校家社”三位一体共育模式。该街道妇联在南丰小学率先启动“用举起的双手来鼓掌”反家庭暴力倡导暨家庭教育指导项目,一方面,对学校骨干教师进行系统的家庭教育指导培训,让教师为遭受家暴影响的儿童提供支持;另一方面,让家长接触到科学的、有针对性的家庭教育指导,进而转变家长育儿观念,从传统的“棍棒底下出孝子”转向支持、鼓励和尊重的育儿方式。同时,发挥社区妇女微家的作用,及时做好家庭矛盾调解、心理疏导、资源链接等工作,预防恶性事件的发生。

激活“她力量”,强化巾帼志愿服务。吸纳热心参与社会公益的优秀女性加入街道巾帼志愿服务队伍,以辖区“无锡好人”孙小青、姚丽珍等为代表,发挥“先进典型”的带头作用,以“溪”心护苗行动为抓手,着力推进未成年志愿服务项目化、专业化、品牌化。

江溪街道某小学学生小朱的父母因忙于打工且有家暴行为,疏忽了对他的照顾,导致小朱性格暴躁、厌学逃学。巾帼志愿服务团队发现了小朱的困境,主动与之深入沟通,理解他的痛苦,用温暖爱融化他心中的坚冰。志愿者还积极与小朱父母交流,使他们认识到自己在教育孩子上的失误,改变了原有的教育方式,给予小朱更多关爱。在志愿者的努力下,小朱逐渐转变,不再是“问题少年”,重拾笑容和对学习的兴趣,他的父母也学会了更好地与他相处,一家三口其乐融融。巾帼志愿服务团队的善举不仅改变了小朱的命运,也让这个家庭重燃希望,她们用行动诠释了爱与责任,成为江溪街道的美丽风景,也逐渐探索出了一条守护未成年人健康成长的新路径。

心理援助为困境儿童提供精神支持

近日,在诗画楠溪江畔,全国三八红旗集体温州电力红十三爱心社开展了“每个‘我’都会盛开”心理健康援助系列活动。活动中,该爱心社成员化身生命成长陪练,通过开展心理游园会、主题分享沙龙、周末心理快闪等活动,倾心引导受助者向内探索和关注自我心理健康、心灵成长,以爱为主题,唤醒生命蕴藏的能量,在系列外部主题活动中加深体悟,在课后的生活实践中知行合一,展现青春应有的美好模样,从而延展出爱他人和爱社会的能力。(周永)

把“善良的种子”种在孩子心里

■ 郭元鹏

近日,湖南省长沙市9岁男孩乐乐剪去留了两年的长发,将其捐赠给不幸患癌症的同龄人。乐乐的母亲周女士介绍,乐乐今年读小学三年级,去年8月,孩子了解到可以将头发捐给癌症患者用于制作假发,便萌生了捐发的想法。因捐发长度的门槛是30厘米,乐乐坚持留发两年。善良就像阳光,能穿透云层,照亮人心。9岁男孩乐乐用行动诠释了什么是真正的善良。乐乐剪去了他留了两年的长发,将它捐赠给那些与癌症抗争的同龄人。这颗“善良的种子”不仅播种在孩子的心里,也播种在了所有人的心里。我们常常说,要扣好人生的第一粒扣

中国女教师

叶彩娟 用成长型思维看待学生



■ 中国妇女报全媒体记者 董颖

位于北京市西城区黄城根的北京市第四中学(以下简称四中),因其学生成绩优异和拥有众多知名校友而闻名全国,这里每年有约300人次在各类竞赛中获奖,96%以上的高三毕业生高考成绩达到重点大学录取线。有人说:考进四中,相当于一只脚已经踏进了清华。

叶彩娟是四中高二年级的年级组长、第二支部书记,数学老师。北京师范大学硕士毕业进入四中后,她在学生身上倾注了很多关爱,也从学生身上收获颇多。

培养杰出的中国人

面容清秀、笑容可掬的叶彩娟是学生文章中的“小仙女”,也是“叶子”。作为一名数学教师,叶彩娟有着清晰的思路和逻辑,在与学生和家長沟通时,她又极具洞察力和亲和力,深得学生与家长的喜爱。

“我很幸运,遇到的家长都特别好,很支持我的工作。”2022年叶彩娟升任年级组长,此前多年她担任班主任工作,她所带的班级历年均被评为优秀班集体。教书、育人是教师的两项主要职责,对于考进四中的尖子生来说,什么样的教育才是他们最需要的?这是叶彩娟从教以来一直思考的。“虽然成绩优异,但是四中的孩子和其他孩子一样,比如,同样是听课,有的学生课堂效率很高,有的需要课后再琢磨才能掌握课堂所学。”叶老师认为,孩子们

学习习惯的培养很重要,每个人都能找到适合自己的方法,“作为老师,我们也要不断思考和进步,有没有更简洁的解题思路 and 更多的解题方法?因为这些孩子可能会提出很难的问题,需要我们准备得更充分、深入些。”

叶老师带班特色是不仅关注学习,也关注学生一生发展的基础——良好的体魄和健康的心理。她希望孩子们不是一时优秀,而是有长久的耐力,所以,以多种方式陪伴和鼓励学生们打好身体基础,同时,她也时刻不忘四中的育人方向——“培养杰出的中国人”。“我们学校从领导到教师都非常重视孩子品德、视野、格局的培养,不管学习成绩多好,自私或者对周围人冷漠的学生,在我们这儿都不能被称作优秀。”

培养学生的家国情怀和责任担当,既要学习书本知识,更要有各种生产生活场景的实践经历与学习体验。去年6月5日至9日高考周期间,叶老师当时所在的高一年级全体学生进行社会实践。学生们分组奔赴54个社会实践地点,开展为期一周的以“看·见”为主题的社会实践活动,为了这项活动,叶彩娟和老师们策划、实地考察,筹备了四个月,旨在让学生走出去,亲身体会不同的行业,学会尊重各行各业的工作人员,进一步明确自身职业理想。

到餐厅实践的学生问:“老师,我们以后又不会做这样的服务性工作,为什么让我们实践呢?”叶老师觉得这个问题很好:“确实,你们以后不大可能去做洗碗、上菜的工作,但是,通过本次社会实践,让原来不可能有交集的陌生人变成与自己一起共事过的哥哥、姐姐,更能感同身受基层工作者的辛苦,能大大提高你们的责任意识,种下一颗你们想要为这些人更好生活而努力的种子。未来,小到在餐厅吃饭时对服务员多些理解和尊重,大到用自己的力量解决这些人的痛点,一切可期。”

“这些孩子今后大部分可能会成为国家栋梁和各行各业的重要人才,培养好他们的品德和情操,是对整个社会负责。等到我们这代人老了,正是这些学生成为中流砥柱的时代。所以,我们要培养什么样的人?我们放心把未来交给什么样的人?这是一个值得思考的问题。”叶老师深感责任重大。

老师的一个眼神

一个学生可能只是老师的1%,但他却是父母的100%,因此,做老师要真心对待每个学生,这是叶老师对自己的要求。从初做老师到成为优秀班主任,再到年级组长,她的初心一直没变。

一位毕业生给叶老师写了一篇文章,文中描写了当年她参加高考后,因为对自己的发挥很不满意而感到心灰意冷。当时她给叶老师发信息倾诉了许多负面情绪,没想到有一天晚上,这位学生正在参加学校的“自主招生”,无意间抬头,发现叶老师站在教室门外注视着自己,坚定地微笑和信任的眼神给了她很大的力量与感动。“叶子的目光很烫,烧得我的眼眶都有辣意,我能感觉到她还在那里,但脖子却僵硬得不能再抬头。”因为当时叶老师在高考阅卷组有任务,本无暇回学校的,这突然的出现让学生记在心里很久很久。

听学生讲起这件事,叶老师深有感触,这只是她做教师以来很平常的一件事,也是很自然地一次牵挂与关心学生,早已淡忘了:“我因为不放心,所以回学校看看学生,没想到给了学生这么深的印象和力量。”

这件事也让叶老师感到,老师对学生的影响极其深远,可能不经意间的一句话、一个眼神,就能让孩子感受深刻、记忆良久。教师平时和学生交流千万不要因为不注意而伤害学生。现在的学生们很敏感,作为老师,叶彩娟也非常注重心理学知识的储备,用科学的方法和关心来呵护和引领学生。

叶老师做班主任时,工作重心是学生和家長,如今担任年级组长,她的工作对象还多了教师队伍。角色的转变让叶老师有了更多思考,教师岗位固然责任重大,但是教师也是普通人,既有生活压力,也有家人要照顾,她希望社会能对教师多些理解和包容。只有身心健康,才有好的教育关系,这不仅仅是指学生,也包括教师。某种程度上,爱护教师也是在爱护学生。

家教在线

本期做客专家



张松波,中国科学院心理咨询师,飞鸟高级家庭教育资深指导师,擅长解决亲子关系、情绪困扰、青少年厌学、叛逆、早恋、网瘾、抑郁、焦虑等问题。



蔷薇妈妈,你好!

对于你面临的问题,先要弄清楚导致孩子目前状况的原因。就你的描述来看,大体有以下原因:

第一,学习难度增加。初二后学科科目增加,学习难度增大了,思维模式面临由以往的形象思维向抽象思维的转变,有些孩子缺少方法就会遇到学习吃力的状况。如果老师和家長没有及时关注指导,孩子就会逐渐积累学习压力,自信心降低,学习兴趣降低,进而出现厌学情绪。

第二,环境因素。首先是家庭因素,此时如果家長看不到孩子问题背后的原因,一味地指责批评甚至打骂,孩子的学习压力会更大,不理解、无助、委屈等负面情绪会加重厌学情绪。而随着亲子关系的恶化,很可能引发孩子的心理疾病。其次是学校因素,孩子与同学之间是否有矛盾,是否曾被欺负、被孤立、接触不良少年及被老师批评等情况。这些都会影响孩子的学习心情及学习兴趣。

第三,习惯因素。孩子沉迷手机导致用脑过度,引起记忆力下降、对学习无兴趣、晚睡导致的上课没精神等都会进一步加重厌学情绪。

对于你女儿的状况,可以采取以下方法应对。

第一,强化亲子关系。家長要想办法让孩子感到温暖,内心得到滋养。此时,如果家長的负面情绪大,应先着手处理自己的负面情绪,然后,再心平气和地了解情况,设身处地地理解孩子,孩子才能感受到被理解、被爱。随着家長对孩子接纳的增多,指责、强迫、批评就会逐渐减少甚至消失,孩子从家長身上获得越来越多的正能量,亲子关系会逐渐修复。

第二,建立科学有效的沟通。这是家長了解孩子以及向孩子传递爱和关怀的通道。在亲子关系修复后,孩子不再抗拒或者厌烦。这时家長先说孩子想听的,与之共情,随后说孩子听得进去的,最后说自己的看法。孩子的心扉逐渐打开之后,她自然会从心里话告诉你。

第三,建立合理的规则、正确的价值观。有了前两步的基础,孩子越来越信任家長,越来越喜欢跟家長沟通,此时,家長可以和孩子一起解决问题或提出建议。同时,要逐步建立合理的规则,帮助孩子树立正确的价值观,比如,面对学习无用心,可以从体验入手,从感受上引导,引导孩子转变观念。帮孩子找到生活中的榜样,借助榜样的力量而不是靠讲大道理影响孩子。从细节入手,培养孩子相应的能力,如记忆力、专注力、抗压能力、沟通能力。

循序渐进解决孩子的厌学问题