

## 热点

编者的话

我省目前除了确定高三、初三年级的开学时间外,其他年级、其他学段的开学时间尚未确定。久居家中,如何驯服家中“神兽”(网络用语,指代自家顽皮孩子),让许多家长大伤脑筋。

因疫情带来的超长寒假,打乱了孩子和家长原有的生活状态,不少家长为此深感焦虑和困惑,且听心理专家有何妙招。

## 「神兽」宅家,如何共舞?

■李惠君



小学生在家里上网课。学校供图



## A 摸清脾气与“神兽”和谐相处

笔者与许多家长交流后发现,放寒假后,许多孩子待在家中已经两月有余。孩子放假在家,家庭生活的规律节奏被打乱,网课的实施也给许多家长带来困扰。许多处于学前期(0—6岁)的孩子太闹太吵太粘人,让一些家长经常处于崩溃的边缘;处于学龄期(6—18岁)的孩子最让家长操心劳神的是网课学习缺乏主动性,居家日久相看两厌。

笔者认为,针对以上问题,要对孩子分段管理、因材施教。从发展心理学来看,学前期是儿童成长的关键期,也是家庭教育的最佳期。面对学前期孩子的闹腾,家长需要设置一个宅家游戏角满足其身心发展的需要,利用日常生活开发游戏形式,并在游戏中植入和强化规则意识,培养孩子良好的行为习惯。此外,家长可以从时间管理上进行调整。根据孩子每天的作息时间表,家长应尽可能将工作、家务时间与亲子陪伴时间进行整合。比如,做饭时,让孩子帮忙剥蒜、洗菜,一起玩实物版“过家家”游戏;整理文件时,可以让孩子帮忙看时间、找东西,玩上班游戏等。这样可以将孩子带给你的干扰转变为亲子陪伴的新形式。

家长要充分利用这段难得的亲子陪伴时间,培养孩子多方面的兴趣爱好,教给孩子必要的规则意识等。一般而言,享受过高质量陪伴和拥有丰富兴趣爱好的孩子,在父母忙碌的时候会有足够的耐心和定力自处。

学龄期的孩子,正处于家庭管教的困难期。父母管教的有效性会随着孩子年龄的增长而递减,同伴的影响力却与日俱增。针对这个年龄段的孩子,建议家长就宅家生活与孩子约法三章,约定和平共处原则、明确各自责任和时间安排等。家长和孩子可以相互督促遵守约定,以培养孩子的契约精神,增强他们的责任感和自主管理能力。

## B 三门家庭功课一生受用

在这个特殊时期,家长们不如顺势而为,充分利用家庭资源,做好家庭生活的功课。

有人说,我们的孩子将来未必会成为律师、医生、管理者或行业精英,但他们肯定是家庭成员,他们大多数将成为丈夫或妻子、父亲或母亲。学习和掌握生活能力是每个人的刚需,这样的能力最初只能在家庭生活中向父母学习。宅家期间,家长可以让孩子们学习三门家庭功课:一是掌握必备家庭生活技能,包括整理内务、烹饪、培养健康作息规律等。家长可根据“神兽”的能力大小,有意识地让其做一些家务,比如学习整理房间、学做菜等。

二是经营家庭关系的技能。超长假期是不可多得的亲子交流机会。从家庭中,孩子学习如何与家庭成员相处,包括如何为人子女,如何为人夫(妻)和为人父母,如何处理家庭冲突等。例如,当孩子需要安静的环境上网课时,其他家庭成员应自觉减少噪音和干扰,这体现了家庭成员之间的尊重、体谅与支持。

三是人格养成的功课。宅家生活朝夕相处,让家庭成员的许多毛病暴露无遗,亲子矛盾冲突在所难免。发生疫情变故和人际冲突时,最能考验人的心理素质,凸显人格弱点。家长在面对疫情和矛盾冲突时的表现,就是孩子人格养成的见习地和实习场。

教育家马卡连柯曾说过:“不要以为只有在你们同儿童谈话、教训他、命令他的时候,才是进行教育。你们在生活的每时每刻,甚至你们不在场的时候,也在教育儿童,你们怎样穿戴,怎样同别人谈话,怎样议论别人,怎样欢乐或发愁,怎样对待朋友或敌人,怎样笑,怎样读报——这一切对儿童都有重要的意义。”同理,你宅家时的一举一动,无一不是对孩子的教育。所以,请在日常生活中做一个值得孩子敬重和学习的榜样。

## C 积极关注孩子的闪光点

面对独立性日益增强的学龄期孩子,家长在家庭管教时要做好三件事:发现孩子的积极面并及时肯定;抓大放小,放弃压制;尊重孩子对独立性和同伴的需求,鼓励孩子自我管理,具体包括以下内容:

首先,关注积极面。用积极的态度对待“神兽”,再难缠的“神兽”都有其优势和闪光点。把关注点放在发现其优势和闪光点,及时肯定其做得好的方面,发现其可以做得更好的方向。优点不断强化,就会成为稳定的品质和习惯。家长对孩子的积极关注还能提升亲子关系,教会孩子用积极的态度看待问题。

其次,关注大方向。许多家庭亲子关系不和睦大多源自父母事无巨细的关注与控制。孩子宅家时间一长,各种毛病无处藏身,父母若事事强硬压制,容易导致孩子恼羞成怒破罐破摔。建议家长与孩子约定宅家期间和平共处原则、各自责任和时间安排。家长只需关注学业、健康、作息等重要事项,其余事项放手让孩子自主自理,这样既能培养孩子的自我管理能力,又能让亲子关系产生一定的距离美。

第三,关注独立性和同伴关系。青少年渴望独立且重视同伴关系。父母要重视培养孩子的独立性。具体来说,就要有明确的边界意识,尽量不要干涉孩子自主范围内的事情。比如,不要随意闯入孩子的房间,不要妄加批评孩子的朋友等。同时,引导孩子与同伴组队成长,包括组队学习新技能等,利用同伴互相督促的动力提升孩子的自我管理能力。

海口滨海九小学生在家里包饺子。学校供图

## D 确定家规守住底线

树立规则是家庭管教的主线,宅家共处的和谐与稳定需要规则来维护。一个家庭功能齐全、生活秩序井然的家庭,每个家庭成员都应各安其位、各尽其责。在这个超长假期,家长要更好地与孩子共舞,就要制定并坚守合理有效的家庭规则。

守护确定的家规是家长与“神兽”共舞的关键和底线。著名心理学家乔丹·彼得森在《人生十二法则》里提出了制定家庭规则的五个原则:第一,控制规则的数量,无需面面俱到,锁定重点简单明了就好;第二,用最小且必要的力量,包括用眼神、手势进行警告等;第三,父母同时管教,达成共识互相配合;第四,了解自己的阴暗面,即管教要和善坚定且远离体罚和暴力;第五,让孩子看清这个世界,即父母要成为孩子认识世界的窗口,做坚定勇敢的父母。不管面对哪个段位的“神兽”,规则一旦确立,就一定要用平静和善的态度坚决执行,如此方能给孩子敬畏感和确定感,帮助他们尊重并遵守规则。

(作者系海南省心理健康教育特级教师)



## 网课时代 你和小「神兽」还好吗?

你家有“神兽”吗?受疫情影响,“神兽”度过了史上最漫长的寒假,然后进入了网课时代。这个特殊时期,我们该如何与孩子和谐共处?让我们看看上海市精神卫生中心的医生怎么说。

## 1 磨合期的慌乱在所难免

网课,对于家长和孩子来说都是新事物,所以磨合期有点慌乱是难免的。当我们遇到孩子漏作业、做题等状况时,在怒发冲冠之前,我们需要先了解孩子遇到了什么困难。是上课或互动App不会使用,还是上课跟不上节奏?是时间没有合理安排,还是课程内容没有理解?通过有效沟通,家长才能对孩子提供更多有针对性的帮助。

## 2 循序渐进回到规律模式

当孩子们进入网课阶段后,很多人的作息没有完全调整过来,该清醒上课的时候困意还在,这样自然不能达到最好的学习效果。所以,循序渐进地将作息调整到常规上学时的规律模式,也是适应网课学习的一个很重要的方面。

## 3 享受当下

这是一段特殊时期,或许你与你的“神兽”已经很久没有如此紧密、持久地待在一起了,以后能如此相处的机会也是有限的。你们可以一起做一顿饭,做一次大扫除。

## 4 多关注彼此做得好的地方

这段日子对你很特殊,对“神兽”也一样特殊,他们会有自己的情绪反应,需要关照。家长们可以先将目光从孩子的不足之处稍稍移开,多留意他们做得好的地方。哪怕每天只是一点点的进步,也要多鼓励、多支持。(据《文汇报》)

地继续做好延期开学和学生帮扶的宣传解释外,还要精准识别出家庭经济困难学生的现实需求,了解他们在不停学中存在的实际困难。二是建立精准帮扶机制。政府要通过资助终端学习设备、资助必要的学习成本、协调企业减免流量费用和安装通信基站等方式来帮助家庭经济困难学生进行在线学习。以学校为单位“一人一策”做好关心关爱帮助工作,对于无法在线学习的学生,学校和老师要多想办法、调整教学方案,通过电视教学、布置作业、电话辅导等其他方式予以学业指导,确保学习质量。三是精准指导。给予学生更多的居家学习指导,帮助学生利用信息化手段学习。(据《中国教育报》)

## 家有儿女

## 把选择还给孩子

■辛清

据说去年阅读量达“10万+”的文章中关于教育的就有6000多篇。“不输在起跑线”,成了很多父母的共识。他们为孩子选兴趣班、选校、选班等各类事情奔忙焦虑,希望能给孩子提供最优跑道。作为过来人,看到许多年轻的父母焦虑的神情,我不禁想起了孩子小时候的事情。

为了能让孩子顺利融入幼儿园,我们在开学前半年就经常带她去幼儿园转转,熟悉一下环境。看到那么多小朋友和玩具,孩子对幼儿园充满了向往,减少了对新环境的恐惧心理。开学了,我们带孩子去看看小班。当时小班教室里孩子哭成一片,两位老师手脚并用也不免顾此失彼。我们又带孩子到中班去看一看,小朋友们静悄悄地各玩各的,秩序井然。女儿走进中班和他们玩到了一起,毫无陌生感。我们问她:“你喜欢小班还是喜欢中班?”“喜欢中班。”女儿回答。“好的,爸爸妈妈尊重你的决定,就选中班。你一定要好好和同学们玩啊。”女儿同意了。在幼儿园阶段,我们希望孩子能在玩中学、学中玩。我们尊重孩子的兴趣和选择。后来,孩子将清华大学作为目标冲刺时,我们也充分尊重她的选择,孩子最终也如愿以偿。

如何为孩子选择兴趣班是许多家长感到很苦恼的事情。很多家长看到别人家的孩子周末都忙着上兴趣班或补课,心里很焦虑,担心自己的孩子输在起跑线上。在培养孩子兴趣爱好方面,我们的基本原则是“一生一艺”,即掌握一门体育和一项艺术技能。在学习过程中,我女儿学过钢琴、书法、舞蹈、羽毛球、游泳和画画。不过,她舞蹈、书法都学了几个月就不去了,羽毛球也学得断断续续,最后坚持下来的是游泳和钢琴。我们尊重孩子的选择。女儿每周都非常主动地去学习钢琴。当然这也有小技巧,我们先让普通电子琴给她练习,然后经常带她去琴行看琴,里面的琴都很贵。我们又与钢琴老师相互配合,让女儿下决心买琴,其结果就是没有理由不坚持学下去。

我们一直不鼓励孩子补课,孩子在周末应该好好放松身心。上兴趣班后,孩子周末比在学校还累。女儿小学时提出要去上英语补习班。后来,她告诉我,当时补英语是为了去那里吃零食,补习效果不明显。不过,外教的口语课倒是帮助她校正了发音,提高了学习兴趣。上中学后,我们也从来不动让孩子周末去补课。只要在课堂上跟着老师走,学习效果不会差。有一天,女儿忍不住问:“妈妈,你为什么不给我找补习班?”我说:“因为我们希望你能好好休息,以更好的精神面貌去迎接新的一周。”女儿说,“我想补数学。”由于孩子发自内心的想去补课,所以补课没有成为她的负担。上高三时,她也想补课,但由于时间限制没有补成。不过,她重视课堂学习,回归课本,不断提升学习方法,收效也很明显。

家庭民主从幼儿开始,家长要少命令多商量,不要因为孩子还小就全部包办,父母的权威不是压制出来的。每次做决定前,父母都应先听听孩子的意见,信任和尊重孩子的选择,慢慢培养孩子的分析力和决断力,让孩子自发地对自己的决策负责。当然,这不是一种单纯的迁就,是在一定原则下、在规定的边界内让孩子自由行走。有偏离时,父母要及时纠偏,这是父母爱的能力的体现,可以帮助双方找到和谐相处之道。心理学家科胡特说过:“一个功能良好的心理结构,最重要的来源是父母的人格,特别是他们以不带敌意的坚决和不含诱惑的深情去回应孩子需求的能力。”开学后,许多父母和孩子又要开始考虑上什么辅导班、补什么课了。建议家长多和孩子商量沟通,变“要你学”为“我要学”。我曾多次拜读李希贵的《为了自由呼吸的教育》,很有收获。我非常认同自由呼吸的教育才是真的教育。孩子没有好好呼吸,就感受不到学习的乐趣和生命的丰富。与孩子沟通时,请家长多问一句:“这件事你怎么想?”变化将从这一刻开始,请试一试!

## 教育周刊

广告联系:17899883967  
投稿邮箱:  
2996130659@qq.com



教育周刊二维码

## 不让一个学生掉队 排查网课困难

■高莉

日前,教育部办公厅印发《关于深入做好中小学“停课不停学”工作的通知》。《通知》再次强调,各地各校要积极帮助解决线上学习条件问题,逐一排查学生线上学习条件上存在的实际困难。确实,确保“一个都不能掉队”,是教育公平的应有之义,也是疫情防控战一场特殊的教育扶贫。

当前,我国还存在着区域间、城乡间发展不平衡不充分的问题。疫情来临后,学生学习方式突然由在校课堂学习转为居家在线学习,这使得原来存在的区域、城乡、家庭间的“数字鸿沟”被放大,带来一些问题和困难。那么,在社会资源有限、家庭资源有差距的现实情况下,如何对待和解决这些差距,如何通过补偿性公

平政策最大可能地消除由地域、家庭、经济、文化等客观因素造成的影响,确保每名学生在疫情防控期间都能享有更为平等的受教育权利和机会?近期,各级政府和学校都将公平问题作为“停课不停学”中的工作重点,在疫情防控期间对困难学生的帮扶呈现出了全覆盖、精细化的特点。

“停课不停学”要保障所有学生参学的全覆盖,通过多种渠道克服学生因为物质条件限制而无法参学的困难。针对学生没有智能设备的困难,可以使用电视教学方式或其他方式,替代网络在线教学。教育部推出的中国教育电视台4频道通过直播卫星户户通平台,向全国用户传输有关课程学习资源,重点覆盖偏远贫困农

村地区,特别是网络信号弱,或者是有线电视没有通达的一些地区。有的地方还为家庭经济困难学生等特殊群体线上学习临时提供了学习终端;有的地方则通过中心学校为无电话的学生架起“教师—村委会—学生”的沟通桥梁,分周布置复习任务,引导学生自学,并安排志愿者将打印的电子教材和作业送到不能参学的学生家中。针对有智能设备但不够畅通的网络问题,各地陆续出台惠民政策,为贫困建档立卡学生提供减免流量,为普通学生提供优惠流量包和免费宽带升级等工作,减轻学生用网资费负担。

“停课不停学”要做到学生扶助的精细化,精准识别、精准帮扶、精准指导。一是密切家校沟通协作,除了有针对性

## 快言快语