

教育导报



Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第24期 总第3789期



家教周刊

2023年3月11日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

家教快讯

两会教育看点

教育是国之大计,党之大计,每年的全国两会教育话题都是人大代表、政协委员关注的焦点。3月3日,全国正式进入“两会时间”,许多代表委员关于教育的意见和建议引发网友热议,一起来看——

刘希娅代表 变革学习方式,防止过度教育

全国人大代表、重庆谢家湾教育集团总校长刘希娅表示,当前,基础教育领域存在过度教育问题,导致学生学习兴趣不高,动力不足、负担沉重。对此,她建议加大推动中小学学习方式系统变革,完善家校社协同育人机制,优化学生学习生态,防止过度教育。

陈玮代表 加强青少年心理健康服务体系

全国人大代表、浙江省衢州市中医院副院长陈玮认为,社会对青少年心理健康问题认知不足,心理健康教育资金投入不足,家庭和校外合作仍有不足。极个别学生存在严重心理问题,需要转介到专业机构进一步干预,但目前有效的“学校-家庭-医院”联动机制尚未形成。她建议加强心理健康教育队伍建设,同时加强家长的教育知识普及,推广“家长执照”,促进家庭教育和学校教育形成良性互补关系。

倪闽景委员 推动青少年科创教育高质量发展

全国政协委员、上海科技馆馆长倪闽景提交了一份《关于系统提升青少年科创教育质量的提案》,他建议开展“让每个孩子身边都有科学家计划”;为青少年提供更多动手并用开展科创活动的机会。

陈众议代表 推迟普职分流,试行十二年义务教育

全国人大代表、中国社会科学院学部委员陈众议认为,目前的九年制义务教育起始于1986年,已经不适应我国可持续发展的需要。实行十二年义务教育不仅可以缓解小学和初中教学内卷问题,还可消释“普职分流”政策带来的冲击。陈众议认为,“中考”定终身为时过早。从目前我国少年儿童成长的普遍情况看,初中阶段恰逢孩子叛逆期,大多数初中生尚未显示出实际智商和情商水平,遵从职业兴趣和人生规划。”

李燕代表 停止向未成年人提供网络游戏服务

全国人大代表、齐鲁制药集团总裁李燕建议将禁止提供网络游戏服务纳入《未成年人保护法》,并严厉打击向未成年人提供网络游戏服务的企业和平台;加大向未成年人提供网络游戏服务的游戏运营商和平台服务商的监察处罚力度,一旦查到,坚决予以退出。同时,明确禁止售卖对未成年人上网限制的破解软件,建立未成年人网络游戏举报管理平台和出售破解未成年人上网限制软件的投诉平台;未成年人网络游戏冲动消费全额退还制度由8岁以下拓宽至18岁以下,从源头堵住网络游戏的付费成瘾机制。

(本报综合整理)

“我也陪伴孩子,为什么亲子关系还是很紧张?”“怎么有质量,有方法,有智慧地陪伴孩子?”3月4日,在成都市温江区家长学校第一讲上,四川省教育科学研究院中小学德育、家庭教育教研员马云飞从高质量陪伴的价值、当前亲子陪伴的误区及高质量陪伴的具体策略三个方面,结合自身的事例,深入浅出地为家长们讲解了如何实现“高质量陪伴”。

升级教养方式 养教育相统一

“有人说陪伴是父母送给孩子最好的礼物,是最长情的告白。”在马云飞看来,陪伴是一个倾听、发现、构建、协同、教育、相互成长的过程。在这个过程中,孩子需要家庭教育、学校教育和社会教育,当然也需要孩子的自我教育,这是一个完整的“四位一体”的系统工程,其中,家庭教育更多的是起到依托陪伴的作用。

在陪伴的过程中,父母可以倾听孩子在学校发生的事情,从而了解孩子在校的基本情况和内心需要。马云飞提醒家长注意,有的孩子随着年龄增长,内心的表达越发隐晦,所以我们通过陪伴,通过倾听,可以明确孩子在学校的日常生活到底需要什么,倾听也是鼓励他勇敢表达的过程。

同时,陪伴也是去发现、去了解、去读懂、去观察孩子的兴趣爱好,去发现孩子和自己越来越陌生?”马云飞指出,这说明我们对孩子的发现和了解是模糊的。孩子喜欢什么?特点是什么?个性是什么?习惯怎么样?身上还有哪些小问题?要帮助孩子解决问题,首先就要发现他的问题,只有发现了问题,才能有针对性地帮他解决。

作为一名父亲,马云飞强调父亲的陪伴是孩子成长中不可缺少的环节。有的孩子只跟妈妈或者爷爷奶奶、外公外婆关系亲近,但是跟爸爸很疏远。现实生活中也不难发现,很多父亲在陪伴孩子的过程中缺席,“我们要通过陪伴建构一个良好的亲子关系。孩子越小,通过陪伴建构起的良好亲子关系,发挥的作用就越持续、越巩固。”

家校协同育人也很重要。曾担任过一线班主任的马云飞坦言,最怕的是孩子回家后5+2<7或者5+2=0。星期一到星期五,孩子在学校习得的良好习惯,周末一回家就全搞忘了,等于做了无用功。换句话说,家长在陪伴的过程中,其实就是巩固孩子在学校里收获的好的教育效果,最起码保证孩子在学校中的教育效果不亏损、不递减。

“陪伴孩子一定是充满了教育性,互动性和情感性的。期间不管发现了孩子多少问题,教育他,指导他,这才是孩子成长最重要的指向。”马云飞认为,孩子在12岁之前,是兴趣、情感、性格、规则和习惯塑造的黄金期,家长一定要把握好这个时间段,在孩子的学习、生活、心态各个方面指导他们,帮助他们规划,最终指向孩子的健全的发展。

陪伴不得法,效果适得其反

同样的陪伴,如果没有掌握正确的方法,效果也是大相径庭。有的家长诉苦,我也陪伴孩子,为什么亲子关系还是很紧张?“有时候陪伴的效果不好,一个很重要的原因就是我们没有陪伴孩子的能力,好心办坏事,把自己感动了,但是孩子不领情,或者说效果适得其反。”马云飞指出,爱孩子的能力跟爱孩子的心理要匹配起来。那么,怎么样有质量、有方法、有智慧地陪伴孩子呢?

陪伴的前提是要了解孩子,不同阶段身心发展的规律,可能会出现的问题,教育的侧重点等等。马云飞把小学比作一个人的“根部”,建议家长要用全局的、系统的、宏观的、长远的眼光,做好小学这个根基工程。“不挣一城一地之得失,不计一朝一夕之荣辱,不挣一时之长短。”他

指出,很多小学家长都在抢跑,走得太急太快,最后导致孩子走得不稳健。换句话说,在小学这个阶段,焦虑是家长的基调,无法避免,但一定要用长远的眼光去看待小学阶段跟初中、高中的关系。

既然是高质量的陪伴,那一定要讲标准。在马云飞看来,高质量陪伴的标准就是全身心地投入。

首先是真心。“在有限的时空之内,既做好近距离的陪伴,同时也做好远距离的陪伴。”马云飞举例,爸爸出差了,可以打电话拍视频,让孩子觉得你在关注他、牵挂他。反过来我们要避免做敷衍型、应付型和消极型家长。

其次是平衡。有人说,父母这辈子最重要的事业是孩子。在马云飞看来,这句话对也不

对,对是因为孩子真的很重要,因为孩子的成长是不可逆的;不对是因为父母不能只为孩子而活,还要为自己而活。在经济高速发展的现代社会,父母的时间和空间都是有限的,在这种情况下,我们要全身心、高质量地陪伴孩子,只能平衡好工作与生活的矛盾,这是无法避免的问题。

最后是坚持。在陪伴孩子的过程中,总会出现一些问题和麻烦。比如,辅导孩子做作业的时候,发现孩子做得很糟糕,家长不由自主就想冒火,对孩子失去耐心,导致情绪失控。只有有了耐心,我们的情绪才可能会控制好。马云飞指出,没有谁天生就是优秀的家长,所以在培养孩子的过程中或多或少都会出现失误,家长要及时反思和复盘自己的行为。

营造合理期望,科学指导学业

孩子进入小学后,除了陪伴他的业余生活,平时家长陪伴得最多的就是学习生活。针对家长最头疼的问题,马云飞结合自己以前当班主任的经历,分别从学习习惯、学习方法、学习能力等方面分享了切实可行的操作方法。

培养良好的学习习惯是小学阶段的重要环节,也使学生终生受益。马云飞分别提到了学习入静、珍惜时间、注重效率、倾听与表达、学会思考、按时完成作业、规范书写、阅读积累、及时纠错等习惯的养成。

其中,他重点强调了孩子要做好基本的习惯。“为什么有的孩子小学阶段主科就考不及格?问题的关键就是基本的教材没有学懂,基本的作业没有完成,基本的笔记没有整理,基本的纠错没有规范,所以很难考及格。”马云飞再次指出,小学的“基础工程”要打牢,课堂知识是重中之重,家长要引导孩子把校内的知识吃透嚼烂,练好“基本功”。

说到学习方法,一般都会想到课堂学习,实际上除了课堂学习之外,还有很多学习方法。马云飞重点讲了三种学习方法:“上课——自习”学习法。上课只能保证学懂、学会、学准,但真要把知识学透彻,能够举一反三,融会贯通,就需要孩子提前预习,课后复习和做作业巩固,需要孩子利用自习时间完成。“自主——合作”学习法。课堂上有老师指引

学习,课外除了孩子自主学习,还可以跟其他同学、朋友、家长合作学习。“家庭——社会”学习法。孩子回到家之后,家长自觉辅导孩子做作业;周末带孩子去博物馆、科技馆、美术馆等参观,积极参加社区活动。

“有的家长老盯着孩子的考试能力,也叫应试能力。实际上,孩子的应试能力背后是无数种能力的组合。”谈到学习能力的培养,马云飞认为记忆能力、阅读能力、表达能力、计算能力和学习管理能力需要家长关注。

马云飞在一线教学时,基于对学生的观察和自己的思考,总结出几点学习方式,他强调,学习方式并不是唯一的、固定的,可以选择自己合适的对症下药,也可以几种方式结合起来灵活运用——

交叉学习,顾名思义就是既要做好预习,同时还要及时复习和梳理。两者交叉进行,不能说今天只做预习,不做复习;或者说今天只做复习,不做预习,这是不可能的。自主学习,家长不可能每天都盯着孩子,怎么让孩子自主学习?引导孩子制定目标,明确计划,坚定执行,及时反馈,从而形成一个学习的闭环。积极主动,每个孩子的身上或多或少都有问题,想要避免,就要主动找方法,向老师、家长、同伴求助都是主动解决问题。

陪伴有其方法,但教无定法。马云飞建议家长加强学习,做孩子的榜样,改善教养方式,做好养育和教育的统一。营造合理期望、关系和谐的良好家庭环境,为孩子的学习成长保驾护航。



资料图片

从「为何」到「何为」 高质量陪伴,是给孩子最好的爱

本报记者 张文博

七日谈

青少年心理健康问题一直是社会关注的焦点,在今年的全国两会上,心理健康也成为人大代表、政协委员们关注的热点。

建立学生心理问题监测和干预机制,建立家校合作“一生一档”心理健康档案,对中小学生在定期进行心理健康体检,加强落实专职心理教师配备与培训,用人工智能关怀青少年心理健康……一项项提案说明青少年心理健康问题越来越受到重视,而关注青少年心理健康状况,加强青少年心理健康教育已刻不容缓。

据《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%,青少年抑郁症患病率已达15%~20%,接近于成人。更让人忧心的是,约30%的学生遇到心理问题,拒绝向任何人倾诉。

为什么孩子不愿意倾诉?面对压力时,孩子缺乏有效疏解的方法;家长在关注学业成绩之外,缺少对孩子的陪伴和情绪的觉察;孩子有倾诉的欲望,却总被家长忽视,不能及时得到解答,久而久之,他们可能就再也不敢吐露心声了。

当孩子出现焦虑、抑郁等心理问题时,很多家长常常不能理解、共情孩子,他们会把孩子的某些异常表现误认为是青春期的叛逆,觉得孩子是在无病呻吟,小题大做,甚至一些家长还会认为,孩子是在用心理问题逃避学习。

如今的孩子与我们小时候不一样,他们不再满足于物质上的丰富,而是更加重视对“自我需求”的关注。在这样的变化之下,家长必须学会读懂孩子的情绪,聆听孩子的声音,给予孩子陪伴、接纳和

共情,让家长成为孩子心灵的“避风港”。

孩子成长中的烦恼需要被看见,而这些烦恼背后的家庭问题更需要被看见。很多心理老师在接受咨询时发现,青少年出现心理问题,看似个人问题,实际上背后存在家庭系统功能缺失和环境的影响。大儒心理创始人徐凯文曾提出过“树理论”。他认为一个人就像一棵树,树根是原生家庭,树干是价值观、理想等认知系统,树叶是成就感、自我肯定。人如果出现心理问题,多半是树根

的原因。因此,孩子出现问题,家长首先应该审视自己,从自身寻找原因。

没有父母不爱孩子,但在如今“万物皆卷”的时代,教育“卷”出了焦虑的父母,也“卷”出了脆弱的孩子。在导致青少年心理健康问题的各种因素中,学习压力是不可回避的。当学习成为唯一的意义所在,无价值、无希望等消极情绪便容易覆盖孩子的心灵。要改变这一现状,审视自己对孩子的期望,和孩子建立良好的亲子关系是破题之法。关系大于教

育,在保持良好关系基础上的教育才有意义。在和谐、健康的家庭氛围中长大的孩子,面对外部冲突和学习、生活的压力时,也更懂得调节自己的情绪。

其实,最好的心理健康教育就藏在日常生活中。孤独时的真情陪伴、受挫后的鼓励安慰、烦恼时的耐心倾听,都是提升孩子心理素质的好方法。所以,爸爸妈妈们,请和孩子一起去面对生活中的烦恼,并告诉孩子,无论遇到什么样的困难,爸爸妈妈都会支持你!

周睿