

编者按



家庭教育·咨询互动类栏目

家教研习院

王建平博士家庭教育

比萨拉

生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤凰网全媒体专栏《家教研习院》聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。



亲子教育专家 王建平博士



#孩子期末考多少分?#

马上又是一年的春节到来,走亲访友自然不在话下。亲戚扎堆必然得找些话题聊聊,“一年挣了多少钱”“孩子期末考多少分”。简单的一句话,对考得好的孩子还好说,考得不好的孩子,只怕避之不及。而对父母而言,孩子考得不理想,既要忙着替孩子打圆场,又要在心里默默承受着那份或许来自旁人不经意的比较和评价,而孩子更是在这样的追问下,敏感地察觉到自己似乎成了“拖后腿”的存在,原本轻松的节日心情也可能因此蒙上一层阴影。那么当孩子被问及成绩时,父母该如何回答既体面,又守护了孩子的自尊呢?



过年遇到亲戚问孩子成绩,该如何应对

其实不管孩子考试成绩是好还是坏,大人之间这种询问成绩的方式,对孩子的学习都没有任何的帮助。它更像是一种社交场合中未经深思的习惯性提问,却忽略了孩子作为独立个体的感受。孩子的价值从不应该仅仅用分数来衡量,他们的善良、勇敢、创造力,以及在成长过程中所付出的努力和取得的每一点进步,都远比一个期末分数更值得被看见和肯定。

但如果有“不懂事”的亲戚或朋友贸然询问,父母该如何回答既体面,又守护了孩子的自尊呢?我觉得父母不妨这样为没考好的孩子解围,比如说“他正在努力呢!已经给自己定了计划目标,说下学期多花功夫。能自己安排自己了,真的比以前懂事多了”。这样的回答既体面又守护了孩子的内心。孩子终归是最在意爸妈对自己的评价的,私下里再告诉他:“亲戚问成绩,出于礼貌爸爸妈妈要回应他们,但不论我怎么回答,不管你考多少分,在我们心里你都是最棒的、我们最爱的小孩。”

若不想过多纠缠分数话题,可采用“反客为主”的方式轻松带过,比如:“成绩还可以,不算拔尖但也不差。对了,您家孩子最近怎么样?”这种话术既给了对方台阶,又自然将话题转移到对方孩子身上,满足亲戚的表达欲,同时避免自家孩子被持续审视,可谓一举多得,尤其适合应对过度热情的亲戚。

其实,应对追问的核心,不仅在于话术的运用,更在于提前与孩子沟通。父母可以在春节前和孩子聊聊可能会遇到的情况,问问孩子:“如果有亲戚问你考试成绩,你希望爸爸妈妈怎么回答呢?”给孩子表达自己想法的机会,比如孩子可能会说“我不想说”或者“希望你说我最近进步了”。这样的沟通能让孩子感受到被尊重,也能让父母更清楚孩子的心理需求,从而在回答时更贴合孩子的意愿。这种提前的沟通,远比临时的话术更能保护孩子的内心,也能让整个春节的氛围更加轻松和谐。

家庭教育·成长改变类栏目 慧爸慧妈手记

远离“数字泔水”,无聊才是成长的必修课

文/杨小华(湖南师范大学附属小学校长)

如何让孩子远离网络上逻辑混乱、内容低质的“数字泔水”,最近越来越受到社会的关注。主动远离“数字泔水”,已成为家庭教育和学校教育中刻不容缓的课题。而在这个过程中,我们或许更需要思考一个看似矛盾的问题:在充斥着过度刺激的环境里,如何让孩子重新拥抱“无聊”,因为无聊恰恰是孩子成长过程中不可或缺的“必修课”。

当代父母总怕孩子闲下来,平板、动画片、各种益智玩具轮番上阵,生怕“无聊”会让孩子感到孤单,却不知,那些看似单调的时光,正是孩子探索自我、创造乐趣的起点。就像小时候没有电子产品的我们,一根跳绳、几颗石子、一片树叶,就能玩出无数花样,在这个过程中,我们学会了思考、想象和创造,而这些,都是被动娱乐给不了的。

孩子喊“无聊”的根源。罗素倡导孩子“用努力和发明创造娱乐”,这与心理学家皮亚杰的认知发展理论不谋而合。皮亚杰认为,孩子不是被动接收知识的容器,而是主动探索世界的小探险家。就像孩子反复搭积木,从歪歪扭扭的小房子,到层层叠叠的城堡,这个看似单调的过程,正是他们通过动手操作建构认知的过程。当外界的刺激减少,孩子才会将注意力转向身边的事物:盯着蚂蚁搬家能看半小时,对着云朵想象各种形状,用积木和瓶盖搭建小火车……这些在大人看来无意义的行为,都是孩子在主动思考“如何让时间变得有趣”,而这份思考,就是认知能力成长的核心。

更难得的是,“无聊”背后,还藏着被低估的创造性价值。

神经科学研究发现,当人处于无聊状态时,大脑的默认模式网络会被激活,这正是产生灵感、进行创造性思考的关键。就像很多作家、科学家的灵感往往不是在埋头苦干时出现,而是在散步、发呆这些看似“无聊”的瞬间迸发。

对孩子来说,发呆、闲逛的时光不是浪费,而是大脑在整合过往经验、进行联想发散的过程。反之,若孩子长期被电子设备的碎片化刺激包围,大脑始终处于紧绷的“接收状态”,根本没有时间和空间去思考、去想象,创造力自然会被慢慢消磨。

从孩子的成长发育来看,耐受“无聊”的能力还能培养延迟满足感,助力大脑的健康发育。孩子的前额叶皮层负责情绪调节、冲动控制和规划能力,要

到青春期后才能完全成熟,而过度的外界刺激会持续干扰这一脑区的发育。比如孩子想立刻看平板,家长引导他先看半小时书再看,这个过程就是让孩子学会耐受“等待的无聊”,调节即时满足的冲动。心理学上的棉花糖实验早已证实,具备延迟满足能力的孩子,未来在学业、人际关系中会表现得更出色,而这份能力,正是在一次次耐受“无聊”的过程中慢慢养成的。

反观当下,很多孩子成了互联网的“原住民”,从小抱着平板长大,远离自然,远离真实的社交,陷入了“自然缺失障碍”:上课注意力不集中,一点点小事就容易暴躁,动手能力差,甚至连基本的沟通都成问题。当下,网络上逻辑混乱、内容低质的“数字泔水”泛滥,长期被投喂“数字泔水”,更将对他们的身心健康带来持久的深层伤害,侵蚀其成长根基。

这正如尼尔·波兹曼在《童年的消逝》中发出的警示,电子媒介正在摧毁童年所需的“缓慢成长空间”,让孩子过早失去了“用自己的方式理解世界”的机会。这也让当代教育陷入了一个困境:既要让孩子适应数字化时代,又要保护他们的童年节奏。而破解这一困境的关键,就是在刺激与平淡之间找到平衡,给孩子留足“无聊”的时光。当然,让孩子体验无聊,并非放任不管,而是需要家庭和学校的共同引导,为孩子搭建有创造力的日常,让他们学会在平淡中创造乐趣。

家庭教育中,家长要学会适度放手,把创造快乐的主动权还给孩子。可以给孩子建立稳定的作息,减少不必要的被动娱乐,每天留出1~2小时的空白时间,不提供电子设备,也不预设娱乐项目,让孩子

自己决定做什么。

可能一开始孩子会喊无聊,但慢慢就会找到属于自己的乐趣:有的孩子会画画、拼拼图,有的会摆弄玩具、看绘本,有的甚至会帮家长做家务。学校教育则要打造沉浸式深度学习环境,用有意义的挑战替代碎片化刺激。课程设计可以多开展项目式学习,比如让学生设计校园垃圾分类方案、探究校园里的植物多样性,让孩子在数周的持续探索中,体验从困惑到解决问题的完整过程;课堂上减少“短平快”的互动游戏,增加一些需要专注和耐心的学习任务,比如让孩子练字、做科学小实验、阅读长篇绘本;校园里还可以搭建“静思角落”“植物观察区”,摆上书籍、纸笔、放大镜,让孩子有地方发呆、有机会探索,在动静相宜的校园生活中,培养专注和毅力。

3 真正的教育,从来不是用知识和娱乐填满孩子的每一分钟,而是像园丁培育花朵一样,为孩子提供适宜的成长环境,允许他们按自己的节律生长,留足能让生命自由呼吸的空白。当一个孩子能从一颗石子、一片云、一本旧书中找到探索的乐趣,能在独处时不慌不忙,能在平淡中创造属于自己的快乐,他便真正拥有了抵御浮躁、应对挑战的内在力量。这份力量,远比任何知识、技能都重要,它会伴随孩子一生,让他们在未来的日子里,无论身处顺境还是逆境,都能学会与自己相处,从平凡的生活中发现美好,在寂寞的时光里结出成长的果实,最终成长为一个内心丰盈、能与世界温柔相处的人。