

关注家庭教育,关注孩童成长

孩子的“第一任老师”如何走出成长型道路?

□记者 黄燕玲

在《舟山日报》发表的《打造儿童友好城市,舟山能向挪威借鉴什么?》一文中,关于儿童友好型城市的构建,挪威华人华侨妇女儿童联合总会会长留蔓娟给出了挪威经验。

对儿童友好,意味着对所有人员友好。建设儿童友好型城市,需要社会各界携手共进,形成了解、尊重、关心、服务儿童的城市氛围。其中,家庭教育是必不可少的一环。

家庭是孩子的“第一所学校”,家长是孩子的“第一任老师”,父母如何在家庭这个基本单元里,为孩子提供更好融入社会的信心和勇气?国家二级心理咨询师,浙江省妇幼身心健康专委会委员,舟山市家庭成长讲师朱水芳结合工作实际,给出了建议:做成长型父母。



父母当关注亲子文化建设

为人父母是一个不用考试就必须上岗的职业。但因为责任重大,且无可逃避,所以恰恰是一个需要终身学习的岗位。

如今,很多家长已经有了自主学习的意识,且这种学习往往从孩子未降生就已经开始:孕期知识、婴幼儿护理、孩子青春期心理……孩子成长的各个阶段,对父母而言,都是无形的考试。作为孩子的第一责任人,父母需要不断更新家庭教育知识,从而畅通和孩子的沟通渠道。

而在现实生活中,也不乏一些家庭因为沟通不畅,导致矛盾升级,甚至影响了孩子的身心健康。朱水芳在舟山市妇女儿童医院开设的家庭成长门诊,近期每周都有类似预约家庭的到访。

一位上初中的学生,因为没有写完寒假作业而产生了不想上学的想法。当妈妈认为孩子“有问题”,带着她来朱水芳的门诊室时,孩子说,自己写作业慢的问题从小学一年级开始就存在的,只是妈妈没有关心过。这么多年,父母的争吵声让她无心学习。

一位事业有成的爸爸独自前来。幼年时父母感情不合给他留下了心理创伤。12岁时,父母吵架时不小心扔到他头上的一口锅让他确定,自己长大后一定要当一位温和的父亲,不能让自己的孩子再重复这样的童年。然而等到他真正成为了父亲,他的家庭生活却复刻了父母的生活,和妻子吵架成了家常便饭。看着孩子害怕的眼神,他知道,孩子的内心如同他小时候一样恐惧,他想改变却控制不住自己。

原生家庭中,父母的育儿理念潜移默化地影响着孩子。当曾经的孩子成长为父母,他们成为了自己最不想成为的样子。

一位全职妈妈带着哭腔来寻求朱水芳的帮助。她和两个孩子的关系,在她看来已经差到无法修复——大女儿经常对她大吼大叫,拒绝妈妈进自己的房间。小儿子也经常对她说“你不要管我”“你好烦”。

这位妈妈尝试寻求自己母亲的帮助,换来的却是一顿数落:“人家当妈妈都没有像你这样……”她寻求丈夫的理解,但丈夫的言下之意颇有“你不用工作,还管不好孩子”的意味。

在朱水芳的引导下,她意识到,自己好像从来没有得到最亲的人的肯定,也正因为如此,她也从来没有肯定过孩子。

除了原生家庭带来的影响,一些孩子还对学习产生了应激反应。

有孩子一到幼儿园门口就肚子疼、呕吐,有小学生一到校门口就发烧。但这些表现,一回家就主动消退。

“这是一种身心疾病,来源于孩子内心无法表达的焦虑、紧张以及抗拒。”朱水芳分析道。

对于孩子的这些表现,家长会着急、会焦虑。原生家庭的痛就不能改变吗?希望孩子越来越好错了吗?没错,也许只是父母在家庭教育中,着力点错了方向。

很多父母说:“只要孩子好,我就好。”但朱水芳告诉他们,这句话的逻辑颠倒了。“父母好好成长,孩子也会越来越好。每个人都像一个杯子,只有你的杯子里是有水的,你才有余力,将水分给其他人,爱也是如此。”朱水芳说。

怎么让自己的“杯子”里有水?又怎么做到让自己更好呢?朱水芳说,父母都该学习成长。

成长型父母考验终身学习能力

“回想自己的小时候,你希望你的父母是怎么样的父母,那现在你就去当怎么样的父母。”朱水芳说,与其“要求孩子”,不如“激励自己”。爱是一种言传身教。当父母有积极乐观的生活态度、有理解他人的品质、有团队协作的精神、有面对挑战的勇气、有终身学习的能力,才能将这些优良的品质传递给孩子。

上文那位和女儿关系很糟糕的妈妈来求助时,朱水芳建议她在谋求亲人认可之前,先获得自己的认可。朱水芳告诉她,最好能经营一份事业,培养运动习惯,转移生活重心。“让自己变得更好是幸福的关键。先让自己开心快乐起来,也许你还能将这份放松和自信传递给孩子,并得到孩子的尊重和认同。”朱水芳说。

做成长型父母,有放松减压的情绪管理方法,或运动,或发挥所长,从而塑造情绪稳定的自己。这份稳定足以接纳孩子的崩溃,和孩子一起面对困难,而非遇到问题,成为情绪率先失控的那一个。久而久之,家长与孩子之间,将成为互相坦诚的亲密关系。

当孩子因为没完成作业害怕去学校,作为父

母可以在寻找原因的同时给出建议:“我们至少还有一些时间,看看爸爸妈妈现在可以为你做些什么?”

当孩子面对困难产生应激反应时,给孩子一个拥抱一声安慰:“爸爸知道你吐了肯定难过。”“妈妈知道你不会无缘无故发火的。”让孩子感受到来自父母的信任,当孩子情绪稳定了,放松了,他们也拥有了去面对挑战的能力。

为人父母,更重要的是给孩子提供一个港湾,让他们知道自己随时是被爱着的。

家庭教育中,每一位成员对家庭的付出都很重要。如何提升另一半在家庭关系中的参与感?“每个家庭都需要有一个‘幸福工具箱’。”朱水芳微笑着说。

“幸福工具箱”里面储藏的,是一些可以让人感到幸福的口头禅,也许是夸爱人的细心,也许是夸爱人的靓丽……彼此多一些欣赏和赞美,少一些指责和推诿,让家庭从“烦恼模式”转化为“幸福模式”。

也许,那位事业有成的父亲会因此扭转自己的态度,减少和妻子的争吵,让他的孩子过上自



己小时候向往的生活;也许,那位因为父母争吵而不想写作业的女生,也能看到父母一起在厨房忙碌谈笑的身影而安心学习。

从情绪管理,到关系维护,家庭教育是一生的事,成长型的父母永远在路上。

家庭教育需形成全民学习氛围

做成长型的父母并不是一件容易的事,因为孩子是“十万个为什么”的“题库”。

一位三年级的小学生,在开学前问妈妈:“读书是为了干什么?人活着又为了干什么?”妈妈无



力招架。朱水芳听到这个问题,却很开心。她说,如果是她,就会喊上所有家庭成员,将自己的所知和孩子分享,将自己的未知和孩子一起去探索。

“也许我们还可以到书上或其他资料中去寻找一些答案,还可以问问不同的人——身边亲近的人,街上陌生的人——倾听他们的故事。甚至我们可以去不同的场所,医院、商场、学校,探索更多答案。”在朱水芳的眼里,这样的问题可以演化为孩子亲身参与的课题,让孩子在寻求答案的过程中,体会学习的好处,感受学习的用处。而孩子得到的,或许是一个远超标准答案之外的五彩故事。

然而并不是每一位家长都有像朱水芳一样专业的家庭教育学识,更多的家长无法应对孩子的“十万个为什么”,也会为孩子的青春期叛逆而发愁,他们希望做成长型的父母,但却没有合适的资源。

为让更多家长可以有学习家庭教育的平台,舟山市妇女儿童联合会家庭和儿童工作中心成立了舟山市家庭成长导师团、讲师团,共有导师、讲师近60名。团队中,有来自教育系统的老师,有卫生系统的医生等专业人士。团队每年保持三四十场的讲座频次,送课到社区、家长学校,让更多渴望和孩子一同成长的父母学习如何做成长型的父母,如何构建友好型家庭。

“今年我们将继续开展家庭成长讲师团的送课活动,计划开展40场,目前已经开展了10余场。”市妇联工作人员谢鲁燕表示。目前开展的活动中,涉及主题包括儿童心理学、青春期教育、网络处理、亲子阅读、家风故事宣讲等,类型相当丰富。

近期,家庭教育专家进社区活动来到了普朱管委会莲兴村,讲师为沈家门小学的校长孙文波。得知消息的家长们踊跃报名,在讲座开展当天,社区家长学校聚集了30余名家长。孙校长带来的主题也正是家长们非常关心的“如何和孩子沟通”。他从学校、家庭两个角度出发,在众多鲜活的案例中,为家长剖析和孩子的沟通之道。讲座结束后,“受益良多”是家长们说得最多的心得体会。诸多家长在讲座结束后主动请教孙校长家庭教育的方法。

“这一类的家庭教育讲座在我们村非常受欢迎,我们村设置有妇女儿童驿站和家长学校,以此为阵地,平常村里也会开展诸多关于家风建设、儿童教育的讲座,每次都座无虚席。”莲兴村妇联主席陈佳如说。

陈佳如认为,强大的讲师团队送课进社区对于众多的家长而言,是一种福利。随着越来越多的家长注重孩子的心理健康,家长迫切需要汲取家庭教育相关知识,却苦于没有合适的学习渠道。类似的家庭教育课程正好解决了家长们的燃眉之急,这也是讲座越来越受欢迎的原因。家庭和儿童工作中心最近还送课到东港、白泉、盐仓、马吞等区域,每场都有30余位家长到场参与。

家庭是社会的基本单元,作为社会健全的细胞,家庭的健康与活力决定着一个社会的和谐与富强,因此家庭教育是一项全社会需要共同关注的长期工程。社会关注,父母主动学习,共同让家庭这个社会的“基本细胞”焕发活力,为孩童成长撑起更绚烂的一片天空。

本版照片为各级妇联组织的活动现场(市妇联提供)