



# 孩子怎么说父母才会听?

绍兴市心理健康研学共同体让学生学会与父母有效沟通

□本报记者 杨倩  
通讯员 王丽红

当考试成绩达不到父母的期待时,你该怎样和父母沟通?父母老是在你面前夸“别人家的孩子”,拿你的缺点与别人的优点比,你该怎么办?当父母对你交朋友横加干涉时,如何用共赢法解决矛盾和冲突?……最近,绍兴市心理健康研学共同体探索开发了一系列主题为“我怎么说父母才会听”的心理课程,针对亲子关系中的典型问题,教会学生与父母有效沟通。

该研学共同体由绍兴市心理教研员、骨干心理教师组成,今年4月起聚焦家庭教育中的亲子沟通问题,从学生的角度入手,探索并开发了“走进父母”亲子教育课程体系,以构建更好的亲子关系,同时提升学生内在的韧性和抗逆力。经过两个多月的探索,这些教孩子如何换位思考、如何沟通的课程得到了多方认同和点赞。

## 翻转“父母怎么说孩子才会听”

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师,良好的家庭教育和亲子关系对孩子的健康成长非常重要。“近几年,人们越来越重视家庭教育,越来越多的家长会主动学习诸如‘父母怎么说孩子才会听’的知识。但亲子关系是相对的,学生也需要学习与父母沟通的技巧。”绍兴市教育科学研究所心理教研员徐伟英说。

另外,徐伟英在工作中发现,有些家长不主动学习与孩子沟通的技巧,不及时更新相关理念,当孩子身上出现问题时,亲子之间无法有效沟通,关系就更加恶化,此时学校心理教师对学生的心理辅导效果就会大打折扣。“因此,我们希望在没法驱动这部分家

长的情况下,通过提升学生的沟通能力、心理韧性和抗逆力来缓解一些问题。”她说。

出于以上原因,今年4月,徐伟英组织绍兴市骨干心理教师成立了心理健康研学共同体,转换视角,从亲子关系的另一面出发,开始研讨以“孩子怎么说父母才会听”为主题的“走进父母”亲子教育课程体系。

加入研学共同体的教师们以平时工作中接触到的案例为基础,整合学生常常来咨询的困扰和烦恼,开发和设计了“理解父母”“这样做可以让父母更懂我”“当我达不到父母的期待时……”“接纳父母”等一系列心理辅导课程。由于每个年龄段的学生心理特点不一样,所面临的亲子关系矛盾也不一样,这一系列课程的教学研讨活动也分不同阶段举办。4月8日,小学学段的主题研讨活动在嵊州市爱德小学启动;5月28日,初中学段的亲子教育课堂在绍兴市柯桥区华舍中学亮相。

## 在角色扮演中学习沟通技巧

“小东在放学回家路上遇到大堵车,到家晚了。他一进门就听到妈妈说‘你野到哪里去了?都这么晚了,你还不知道回来啊’,同学们,你们遇到过这样的情况吗?如果你是小东,你会对妈妈说些什么?”这是徐伟英在爱德小学的观摩课上抛出的一个生活情景。接下来该怎么说才能让双方都不会气呼呼的呢?徐伟英写了两个截然不同的剧本,请学生进行角色扮演,呈现两种不同的沟通情境。学生们由此明白了在日常生活中要学会换位思考,及时体谅父母的心情;要积极沟通,说出自己的心情、感受;要学着换一种心态,心平气和地与父母说话。

“你们的爸爸妈妈是不是也喜欢夸别人的孩子?”研学共同体成员、绍兴市袍江小学校长王彩玉在观摩课上请学生“吐槽”自己的父母。她也采用角色扮演的方式,让学生在演出中吐露自己的委屈。一些学生甚至当场落泪,表示特别渴望得到父母的理解。在此过程中,王彩玉让学生学会了“非暴力沟通法”,通过“陈述事实—说当下感受—从双方角度分析—说自己的希望和要求”四步来缓解亲子矛盾。

“角色扮演特别好玩,它让我们在说爸爸妈妈不好的同时认识到自己的不足,理解爸爸妈妈行为背后的原因,学会宽容。”听课的爱德小学学生黄诗涵说。

在华舍中学举行的亲子教育课堂活动中,嵊州市浦口中学心理教师张益锋通过视频给学生展示了亲子双方在交友问题上的矛盾:妈妈认为女儿的好友爱打扮、学习成绩不好,让女儿远离其好友;女儿很生气,认为妈妈不了解自己的好友,况且自己不是小孩子,请妈妈不要干涉。母女俩为此越吵越凶。

张益锋也让学生进行角色扮演,再现视频里的情景和问题,随后从学生们的角色扮演感受引出了“共赢”的亲子关系理念,即在处理亲子冲突时,不能一味地追求我赢你输的局面,而是要学会表达、倾听和理解彼此的感受和需要,通过亲子之间的沟通协商,去寻找一种兼顾双方需求的方式。

以上尝试让教师们达成了共识:角色扮演的方式能有效促进学生们换位思考,从而改变亲子沟通总是以一种对抗的形式进行,亲子双方都喜欢站在自己的角度去思考问题,总是想着怎么去说服或压制对方,从而引起更激烈的亲子冲突的情况。

## 弥补家庭教育指导方面的不足

这些课程经过研学共同体的研讨和打磨后,被作为公开资源分享给了绍兴市全市的心理教师。“这正是我们心理教师需要的,也是我们的学生非常需要的。我好多次在这些课堂上看到孩子们流泪,就说明这实实在在地切中了学生们的烦恼和痛苦。”绍兴市越城区教师发展中心教师周巧英说。5月31日,在她的组织下,越城区也开展了以“亲子沟通”为主题的心理健康教育课堂研讨,推广这些课程。周巧英希望以此“治愈”更多在不良亲子关系中“受伤”的孩子,帮助他们提升沟通技巧,促使亲子关系变得融洽;同时,也希望他们在理解、感恩父母的基础上,提升自己的心理韧性。

这一探索也引起了省内相关专家和教师的点赞。国务院妇女儿童工作智库专家、中国家庭教育学会儿童早期教育专委会理事、浙江省家庭教育学会副秘书长来祥康说:“家庭教育指导也包括对孩子的指导,但这方面我们的研究还不多,绍兴市的探索非常棒!用‘亲子教育中学校能做点什么’的积极行动来补充由妇联等部门主导的家庭教育指导的不足。”

“在亲子沟通中,我们看到更多的是研究‘父母怎么说孩子愿意听’的话题,绍兴市中小学教师的探讨是崭新的、具有现实意义的,唯有父母和子女双方都习得了良好沟通的技巧,亲子关系才会更融洽。”苍南县教育科学研究所副所长、教授级中学高级教师、温州市心理健康教育名师林甲针说。

据了解,下一步,绍兴市心理健康研学共同体将继续完善小学、初中学段的“走进父母”亲子教育课程体系,并将在10月开出高中学段的相关课程。

□夏云熙

体育,是学校教育工作的重要组成部分。以体健身,以体养德,以体益智,以体尚美,以体勤劳,体育在促进学生德智体美劳全面发展、为学生幸福成长奠基的过程中,发挥着不可或缺的作用。

笔者所在的海宁市长安镇初级中学,历来重视发挥体育的育人价值,在“存爱·兼善”的办学理念指导下追求“体学双优”的体育发展模式。

## 提升体育教师素养是关键

理念落地,关键在于教师。体育教师常常被误认为是“头脑简单,四肢发达”,要实现“体学双优”,就要提升体育教师的素养。为此,学校打破自我封闭的科研状态,积极安排体育教师参加省市级学习及研修活动,与其他学校教师创建科研共同体。学校还主动联系浙江大学体育与艺术部教授陈南生,浙江省体育特级教师、篮球国际裁判柯鲁伟等专家,来校指导体育教学工作。

2020年9月16日,陈南生第一次来到学校。上午,他围绕“体学双优”为体育教师作了教学理念和教学方式改革的专题培训讲座;下午,他以校篮球队训练课为例,在实践中为教师示范如何将理念落实到课堂。“体学双优”迅速成为全体教师的核心理念和共同追求。

打好专业素养基础后,就要强化体育教师的人文素养。学校为体育教师列出阅读清单,每月举办阅读沙龙,鼓励体育教师分享阅读感受,畅谈体育理想。同时,大力鼓励体育教师进入文史课堂听课,并尝试让体育教师上好体育理论课,讲好体育故事,宣扬体育精神。比如,体育教师金林杰经常执法省级学生足球比赛。他开发了主题为“永不言弃——一场足球赛所诠释的体育精神”的体育理论课,通过讲授自己在执法中的经历,让学生懂得了“不放弃,永坚持,拼团结”的体育精神。

“吐辞为经,举足为法”,教师的言谈举止对学生品质的形成起着重要的引领和修正作用,体育教师也不例外。学校对体育教师在仪表、言行、礼仪等方面列明了规范清单,让体育教师成为“教师言行文明”的典范。

通过以上一系列努力,学校体育教师的教学管理水平得到了大幅提升。他们能正确认识初中学生身心发展的阶段特点,主动了解不同学生对体育的不同需求,并努力帮助学生理解体育价值,实现其体育发展目标。

## “新”“趣”融合的体育教学改革

体育教师的专业和人文素养有了提升,就可以加强和改进体育工作,全面深化学校的体育教学改革。

在课程设置上,学校注重“新”“趣”融合,力求以创新的教学形式,引导学生树立正确的健康观,为终身体育锻炼奠定基础。

每周三的第七节课是拓展性选修课,学校将国家课程与校本课程有效结合,开发开设了篮球、足球、乒乓球、羽毛球、橄榄球、轮滑,以及中国象棋、围棋等丰富多彩的体育校本选修课。学生可以根据自身情况自主选择课程,让体育兴趣得到最大限度保护,让体育特长得到最大限度发挥。811班学生褚金祺就选择了乒乓球课,喜欢打乒乓球的他在课上可以尽情发挥特长。他说:“每次上选修课是我开心的时候,我还拿到了海宁市中小学乒乓球比赛男子单打第二名!”

此外,学校还会组织体育研学旅行。比如,组织选择足球选修课的学生赴杭州、嘉兴等地探究当地的体育文化,与体育强校交流、切磋,让学生在行走中感受体育的魅力,增长体育知识,开拓体育眼界。

体育文化作为校园文化的重要组成部分,既包含比赛、活动等的动态氛围文化,也包含墙体、字画等的静态文化。在体育文化的建设上,学校讲究“动”“静”融合——每年都会举行足球文化节,其中既有五人制足球赛、九宫格射门比赛等赛事,也有足球文化海报评比、球队队徽设计等活动。

今年5月,学校举办了足球文化节。场上,运动员奋力拼搏;场下,啦啦队忘我呐喊。汗水、泪水、呐喊声构建了一幅有朝气、有血性、有拼搏的动态画卷;而球队横幅、海报标语等环境布置,又构成了一幅极富感染力的静态画卷。

这些课程和活动,进一步强化了体育教学的地位、作用,引导学生、家长重视体育,提高学生参与体育的主动性和自觉性,培养学生的锻炼习惯和体育兴趣,提升学生的体质健康水平,从而实现以体育育人的目的。

比如,曾经有这么一名学生,怕吃苦,不爱学习,家长因为孩子学习不好,反对其参加体育运动。长此以往,亲子关系极度紧张,学生甚至出现了严重的心理问题。但一次班级足球联赛让教练发掘了他,一次片区最佳射手让他重拾了信心,一次市级总决赛冠军让他开启了逆袭之路。三次体育教师半夜12点的家访,让家长改变了“体育影响成绩”的错误思想。三年的时间,足球教会了他乐观、坚持与负责,也让他德育、智育等方面迅速成长,最终从一名“问题生”一路“逆袭”,进入了理想的高中。而学校大力推广的足球、篮球、排舞等团体运动,注重大局,讲究战术,强调配合,能够很好地打破学生以自我为中心、孤军奋战的格局,让学生拥有开放的心态和团结协作的精神。

历史发展到了今天,一个积极进取、勇于创新的时代向教育提出了“做高素质人才,建设富强伟大中国”的深层次要求。在这个大方向的指引下,学校体育教学的发展思路和格局理应做出相应的调整,“体学双优”的体育发展模式就是一次积极的探索。

(作者为海宁市长安镇初级中学校长)

『体学双优』,以体育促学生幸福成长



## 爸爸妈妈“云端”见

近日,绍兴市元培小学一改以往将家长“请进来”的传统模式,推出“云上家长开放日”。家长可以通过班级钉钉群直播的方式观看,如果因为工作等原因无法收看直播,可以在三天内观看回放。“爸爸妈妈,这是我的教室!”课余时间,孩子们满眼新奇地与网络那头的家长们“对话”;课堂上,教师们则为达到最好的直播效果各显神通。此举给“上班族”家长提供了便利,便捷的收看方式让更多家长有机会了解孩子真实的学习情况。

(本报通讯员 王丽红 摄)

## 愿“鸡娃”不再

□朱建人

我们这代人无论如何不会想到,作为“心灵港湾”的家庭,时下已经成了孩子应试的第二战场。孩子在家庭生活中没有了安全感,也没有了休闲时光。父母与孩子的关系几乎等同于教师与学生的关系——批改作业、分析考分、联系家教、购买练习册,不一而足。我曾在网上见到一张由家长制订的小学生暑期学习计划表,学习时间安排得满满当当,精确到分;也曾听到一位朋友跟我聊起某家长对孩子每一次考分的记载分析不亚于股民之于K线图,让人不得不对这些家长肃然起敬,转而又觉得悲哀起来。

以下这个小故事或许能说明当下家庭的一种普遍现象——晚饭后,儿子想随父母一起遛狗,父亲问儿子:“作业做完了吗?”儿子答:“还没有。”父亲斥责道:“不准去,在家里做作业。”一小时后,父母遛狗回家,见儿子依然在认真写作业,甚喜;走近一看,儿子正在写作文,题目是“我真想变成一只狗”。这是一个令人笑不起来的故事,而这样的故事每天在成千上万的家庭中演绎着:在作业与亲情之间选择作业,在健康与考分之间选择考分,在成长与“成功”之间选择“成

功”……这便是当下诸多中小学生家长的心态。这样的心态现在还有个十分时尚的名称,那便是“鸡娃”。

原本以为,现在这代80后家长,自身对应试教育经历有着真切的反思,加之他们对社会科技发展前景的洞察力,应该不会挤兑孩子的时空,使其服从于自己的意志,成为捆绑在应试战车上的教育“内卷化”的牺牲者。但眼前的一切告诉我,事实恰恰相反,今天的80后家长对孩子的管控力度远远大于他们的父母。这真的让我这个干了一辈子教育的人惶恐起来。

神州处处有“鸡娃”。许多人将其归结于阶层的固化和社会的内卷,以及应试教育的愈演愈烈。这固然可以作为一种客观存在的理由,但不应该算作“鸡娃”遍地的根本因素。根本因素,窃以为,还是许多家长的育儿价值观、目的观与方法论出了问题,他们对教育缺乏专业领悟。教育的根本目的是什么、学习的意义在哪里、未来社会需要孩子具备怎样的核心能力等问题,由于教育“科普”的匮乏,很难纳入众多家长的视野。至于“鸡娃”与“内卷化”,则是一种互为因果的存在。因此,从家庭教育的角度来看,要真正扭转这种状态,还真的需要来一次教育的启蒙,让更多家长获得正确的教育

理念和科学的教育方法,以形成独立的教育价值判断,而非人云亦云,把自己卷入一种貌似正确而无益于孩子身心发展的漩涡之中。

18世纪法国启蒙思想家、教育家卢梭是反对“鸡娃”的先驱者,他认为:“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。如果我们打乱了这个次序,就会造成一些早熟的果实,它们长得既不丰满也不甜美,而且很快就会腐烂。我们将造成一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。”苏霍姆林斯基也指出:“拥有可以自由支配的时间,是个性发展的一个重要条件。孩子的素质和天资只有当他每天都有时间从事自行选择的喜爱的劳动时才能得到发挥。因此,我们认为给学生提供空余时间就是创造宝贵财富。”从这些教育家的言论中可见,顺性而教,闲适时光和社会生活是一个孩子得以健康成长的基本条件,也是根本要素。那些以“刷题”为基本手段的所谓“鸡娃”做法,实质上是对孩子人格的不尊重和对孩子当下生活的漠视。

其实,从20世纪80年代末开始,世界各国基础教育改革的一个基本点就已经聚焦在了如何使青少年具备21世纪社会所必需的“关键能力”上。这与当下“鸡娃”所追求的那些以知识存储

为目的的教育恰恰是南辕北辙的。

若明白了这些道理,年轻的家长朋友们应该发自内心地反省一下自己的教育,更新一下自己的知识观、学习观、教育观,以获得与这个时代相匹配的先进教育理念和育儿方式,让自己成为孩子成长道路上的陪伴者、促进者和引领者。

《摇啊摇,摇到外婆桥》是童谣中的经典,那个慈爱的“外婆”形象一直活在一代又一代人的心里。而在今天,这样的歌谣已经很难听到了,这样的“外婆”也越来越少了,甚至连孩子们唱这首歌谣的时间都已经被“刷题”占去了。但我依然深信,如果孩子缺失了属于自己的时空,缺失了对原生态生活的真实体验,就不会形成良好的智力背景和健全的人格精神,就孕育不出具有丰富精神生命和创造活力的大写的人。

“内卷化”正愈演愈烈,但愿“鸡娃”不再。  
(作者系中国陶行知研究会副秘书长、嘉兴教育学院教师)



校长说