

“神兽”归笼：家长不要高兴得太早

随着我国新冠肺炎疫情不断向好，各地中小学校也陆续开学，在家憋了好几个月的“神兽”们开始复课。对此，很多家长表示“做梦都要笑出了声”，觉得终于可以松口气了。不过，中国科学院心理研究所的黄峥博士却提醒各位家长“不要高兴得太早”——习惯在家生活的孩子，回到班集体，重新适应校园生活，很可能会出现一系列“不良反应”，需要家长投入更多的时间、精力和耐心进行疏导和帮助。

根据中科院心理所的调查，“爱告状”“学习、做事情总是知难而退”“缺乏耐心”和“等不及”是孩子在学校学习、同伴交往中最易出现的代表性问题。那么，在出现这些问题的时候，家长应该如何应对呢？

引导孩子建立更成熟的是非观

黄峥告诉记者，“爱告状”的行为在小学低年级孩子身上特别常见。在两种情况下孩子特别容易告状：第一种情况是跟别人发生冲突摩擦的时候。黄峥发现，孩子在大约七八岁的时候，虽然有了一些能从别人角度看待问题的能力，但当发生冲突时，还是会站在自己的角度来想事情，倾向于认为自己没错，错的是别人，或者是“他先惹我的”。在这种情况下，孩子往往会寻求有权威的成人来评理和帮助，所以就出现了“告状”的现象。

第二种情况是孩子觉得别人违反了规则的时候。黄峥说，小学阶段的孩子处于道德发展的“习俗阶段”，内心会有类似“好孩子”这样的是非观念和行为标准，期望老师和家长也对自己有这样的赞扬和认可。当孩子发现别人违反规则时，他会觉得通过检举和告状，让老师和家长知道自己遵守规则的。

黄峥说，上述两种情况在10岁以下的孩

子身上特别常见。随着孩子的人际能力、共情能力，以及道德观念逐渐成熟，大概在小学高年级的时候，爱告状的现象大多会自然消失。

不过，如果有的孩子过于爱告状，家长就需要进行适度引导。黄峥建议家长先要帮助孩子增强处理冲突的能力，特别是解决小冲突和小摩擦的能力，鼓励孩子开动脑筋自己解决矛盾冲突。“比如同学拿了自己的橡皮，或是弟弟偷吃了自己的零食，这个时候要鼓励孩子开动脑筋，想想除了告状，还能想出哪些解决问题的方法，办法越多越好”。

除此之外，家长还可以通过讲故事、读绘本等方式，帮助孩子树立正确的是非观。“不要总是将自己的孩子和别的孩子进行比较，要让孩子体会到自己做得好是最重要的，而不是通过别人做得不好来显示自己好。随着孩子年龄的增长和认知的进步，孩子就会有更成熟的是非观念，爱告状的行为也就会随之减少。”黄峥说。

影响孩子后续行为反应的，是教育者的归因方式

在学龄前儿童身上，黄峥发现了一种非常常见的现象——在遇到困难和挫折时，不是迎难而上，而是知难而退。

“小孩子管理自己情绪的能力很有限，遇到挫折的时候，很容易觉得丢脸、无能，想要逃避。加上有一些小朋友天生脾气比较急，做什么事情都急于求成，对学习一项本领，增长一个技能所需要的时间和练习，他们都没有认知和思想准备，所以遇到困难时就会有很大的反应。”黄峥分析说。

造成孩子习惯性知难而退的另一个原因，或许和家长的态度的方法有关。黄峥说：“孩子在一两岁的时候开始学习走路和吃饭，会反反复复经历各种尝试和挫折，如果家长对于孩子犯错总是持比较宽容、耐心的态度，孩子就会知道‘我做得不好也没什么大不了，重新尝试就好了’；反之，如果家长倾向于批评和数落孩子，就会增加孩子的羞耻感和弱小感，从而会阻止他们继续尝试。”

需要注意的是，家长对孩子的表扬和鼓

励也要讲究方法。黄峥分享了一个心理学实验：把孩子们随机分成两组做数学题，第一组做完后，老师告诉孩子们：“你答对了很多，你真聪明。”第二组做完后，老师告诉孩子们：“你答对了很多，你真努力。”两组小朋友都受到了表扬，都很开心。过了一段时间，老师又给两组小朋友出了一些很难的数学题，那些被表扬“真聪明”的孩子，寻找各种理由和借口，“不愿意做题；而那些被表扬“真努力”的孩子，却在面对难题的时候，表现出了坚韧和耐心。

黄峥解释说，影响孩子后续行为反应的，是教育者的归因方式。“如果把孩子的成功归因于智力等不可改变的因素，孩子遇到挫折和失败时，也会这样自我归因，觉得‘别人比我聪明’‘我不够聪明，所以做不出来难题’，从而草草放弃了努力。而如果把成功归因于勤奋、努力等可掌控的因素，孩子在遇到困难的时候，才更有可能觉得通过努力可以解决问题”。

延迟满足的能力比智商的作用更大

心理学上有一个经典研究，叫做“棉花糖实验”，就是给小孩子一块棉花糖，并告诉他，如果能独处15分钟忍住不吃，就能得到额外的棉花糖奖赏。参加实验的小朋友表现各不相同，有的立马吃掉了棉花糖，有的忍耐再三最终还是提前吃掉了棉花糖，有的孩子坚持到了最后，得到了额外的奖赏。研究团队持续对参与实验的孩子进行追踪观察，最终发现，能够忍住不吃糖的孩子，长大后表现出了更高的自控力，也比其他孩子更加成功和卓越。

棉花糖实验检验的正是孩子“延迟满足”的能力。“延迟满足的能力可以体现在很多方面，比如一个小孩有强烈的愿望想玩游戏，但是能够忍耐和克制自己一小段时间，写完作业再玩。”黄峥强调说，“不要小看这种能力，很多研究表明，延迟满足、自我控制的能力对于孩子的学业成绩，以及社会交往都有很大帮助，往往比智商的作用更大。”

相较于延迟满足，“即刻满足”在4岁以下的小朋友身上更为常见。“孩子越小，自我控制的能力和技巧就越差，等不及的现象就越多。”黄峥分析说，“孩子年龄小的时候，尽

可能提供及时充足的照顾是必要的。但是孩子长到4岁以后，也就是在幼儿园中班以后，家长应有意培养孩子延迟满足的能力。”

培养孩子延迟满足能力并不复杂，善用日常生活的小片段，制定一定的行为规则，就有助于增长孩子的延迟满足能力。“比如，可以要求孩子先收拾好玩具，洗完手后才能吃东西；好的行为奖励一朵小红花，积攒了几朵小红花之后可以换一个小奖励；给孩子买个存钱罐，鼓励孩子把零花钱攒起来，为自己买一个更大更有趣的玩具等。”黄峥建议：“家长还可以让孩子多参加一些集体活动，比如滑梯梯之类需要排队等待、轮流玩而不是争抢的娱乐游戏。这些对于培养孩子的耐心和规则意识都很有帮助。”

黄峥也提醒家长，延迟满足最终还是要落在“满足”上。“如果只让孩子付出，比如不停地上各种课外班，学完了，练完了也不让孩子玩游戏，这样不仅不利于增强孩子的自控力，还会增加他对学习的抵触情绪。当孩子越来越能从学习本身发现乐趣，获得成就感和满足感的时候，他对外部奖赏的依赖也会越来越少”。

呼吁尽快帮复课学生心理“复位”

在疫情防控期间，学生们每天在家在线学习，部分家庭一度出现亲子关系紧张局面。今年全国两会期间，这一话题也引发多位人大代表、政协委员关注，建议关注青少年的心理健康，尽快帮复课学生的心理“复位”。同时，建议注重家庭教育，相关部门可开办不同阶段的家长学堂。

全国政协委员施大宁：

疫情过后，尽快帮助学生心理“复位”

“学生的心理很重要，要尽快帮助他们心理‘复位’。”全国政协委员、南京航空航天大学副校长施大宁认为，学校要多关注学生的心理，做好疏导工作。他说，大学跟中小学还有不一样的地方，因为大学生活具有一定的独立性，学习考察是阶段性的，而且学生还涉及学业压力、就业压力，所以学校要更多关注大学生学业和生活上的负面情绪。

“现在各个学校针对就业帮扶都做了很多工作，比如通过云上就业、云上平台等进行帮扶，为学生做就业现状分析等。”施大宁提到他们学校的做法，在疫情期间不仅实施网上教学计划，保证教育教学管理同步进

行，辅导员在网上一直跟学生保持必要的联系，要求学生每日打卡，关注学生上网课的情况，关注学业情况，关心学生日常生活等。他说，老师跟学生时刻保持交流，让学生感觉到虽然人不在学校，但仍然是学校活动的重要参与者，是教学活动的最主要对象，有一种归属感。

施大宁还强调，要为大学生树立信心，包括中小学生也是一样，让孩子们不要害怕。同疾病较量，人类最有力的武器就是科学技术，人类战胜大灾大疫离不开科学发展和技术创新。所以要相信科学，相信人的智慧，相信社会的进步，也相信特别在中国，我们的制度优势更有助于凝聚全社会力量，克服暂时的困难，最终战胜疫情。

全国人大代表皇甫立同：

建议家校合作再深入，开办不同阶段的“家长学堂”

疫情防控期间，学生们每天在家在线学习，部分家庭的亲子关系一度紧张等现象，引起了全国人大代表、江苏省淮阴中学校长皇甫立同的关注。“疫情期间有些家庭亲子关系不是更融洽，而是更紧张了。”他说，这些现象背后，反映出家庭教育的缺失或不当对未成年人成长以及家庭、社会所造成的负面影响。“家庭教育实际上是根的教育，根部出问题了，孩子的培养就不会一帆风顺，家长有责任为孩子扣好人生的第一粒扣子。”

他认为，家庭教育是人才培养的奠基工程。尤其在当下，家庭教育作为与学校教育、社会教育并立，现代化教育不可或缺的三大支柱之一的地位和作用更加突显。

“加快家庭教育立法，是解决当前家庭教育突出问题的迫切需要。”作为基础教育界的代表，皇甫立同表示，希望通过加快立法提升家庭教育地位、明确家庭教育核心内容、扩大公共服务供给、规范家庭教育行为，从制度层面推进解决家庭教育面临的突出问题，促进家庭教育工作持续发展。

给孩子做好表率，家长也要不断学习。皇甫立同建议，开办婚前、生育子女前、孩

子上学前、中高考之前的家长学堂。比如，孩子上学前、上学过程中特别是中高考前也相应做好家长的教育观、成才观、学习观、世界观、价值观方面的培训，家长要用动态的、发展的、未来的眼光看待孩子成长，以应对孩子上学、升学带来的焦虑和困惑，为不同阶段的孩子培养所遇到的共性问题指点迷津。

同时，皇甫立同还建议加深家校合作，加大对家庭教育咨询师的培养。“我们学校非常重视家庭教育，始终坚持三位一体协同发展，多措并举科学施教，共同育人，产生了非常好的效果。”皇甫立同举例说，学校可以设立家长接待日、校园开放日，让家长全过程参与学校的管理，让家长了解青少年身心发展规律以及成人成才规律，按规律办事，这样可以少走一些弯路。

“做好家长培训，必须要有专业的家庭教育咨询师。”皇甫立同表示，一方面，师范学院要扛起社会责任，建议毕业生全员培训家庭教育咨询知识和技能。另一方面，对热心家庭教育咨询的社会各界人士进行有重点的培训，每个地区建立一批家庭教育的种子，在不同区域生根开花。

全国人大代表李鸿彬：

呵护青少年心理健康，学校家庭社会一个都不能少

“我来自一线教学岗位，比较关注中小学生学习心理健康问题。”全国人大代表、南京外国语学校教学处副主任李鸿彬说，在今年的全国两会上，他带来的建议就跟儿童青少年心理健康有关。

常年从事一线教学的李鸿彬注意到，现如今，因心理问题休学、不能到校正常上课的学生在逐年增加，不仅是孩子很痛苦，家长也很焦虑。在他看来，解决中小学生的心理健康问题，最关键的是加强源头控制。比如针对心理健康教育教师人手不足问题，建议加大心理健康教师与学生的配比。“我做了很多调研，目前高校应用心理学毕业生很多，由于缺乏编制岗位，虽然学校有需求，但老师就是进不来。”他说，在调研中也发现不少问题，有的学校心理健康老师非常忙碌，一整天都排满了

接待家长、学生的日程，中午休息都很难。因此，李鸿彬建议，解决中小学生学习心理健康教育教师的编制，才能进一步解决问题。

其次，他建议学校要组织开展好丰富多彩的各种各样课外活动。“不少学生现在学习负担重，课外时间也被家长安排了很多学习任务，心理健康难免出现问题。组织形式多样、内容丰富的课外校外实践活动，也有利于促进德智体美劳全面发展。”

李鸿彬还认为，心理问题的形成许多和家庭教育缺失及不科学等有关。他建议，建立良好的家庭与学校的交流合作机制。比如，建立教师家访的规范条例，加强与学校与家庭的联系深度和频次，对学生的家庭情况做全方位了解，跟有问题的家庭加强交流。

（来源：中国青年报 现代快报）