

家长

郝若平 主编 丁相平 王丽霞 副主编

教育教程

JIAZHANG JIAOYU JIAOCHENG

小学版

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

责任编辑 / 黄 聪
封面设计 / 杨宇光

前言

PREFACE

孩子的成长是一个漫长而复杂的过程,家庭、学校和社会是影响孩子成长的三大环境因素。多年的研究告诉我们:孩子的问题病根植于家庭,病象显现于学校,病毒危机于社会。可见,家长的教育如同根的教育。正如教育家巴哈特所说:“一个父母胜过一百个校长。”

美国著名心理学家威廉·詹姆士有句名言:“播下一个动作,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。”家长的一言一行就是给孩子播下的一粒粒种子,收获什么样的果实取决于我们播下的种子。没有教不好的孩子,只有不会教的家长。要收获成功的果实,需要“高质型”的播种者。“高质型”的播种者应该有适应现代社会发展的家庭教育思想,“高质型”的播种者应有良好的家教能力和知识储备,“高质型”的播种者应懂得在孩子的成长教育过程中怎样引导与启迪、交流与合作、发现与行动、提升与发展。当今,我们不缺乏疼爱自己孩子的家长,但缺乏“高质型”播种式的家长。

为此,我们编写了从幼儿至高中期家长的教育读本,目的在于让家长享受为人父母的“乐趣与成功”;让家长品味父母责任的“理性与伟大”;让家长体会与子女沟通的“智慧与和谐”;让家长感受自身教育能力的“自助与经济”。总之,使家长朋友们都能有心有力地担当为人父母的角色,真正实现家长教育的功能。

父亲像一座山,母亲像一壶水。

我们真心希望孩子在成长过程中能呼吸到父母山水之间的新鲜空气,以最好的状态面对未来。

郝若平

目录

CONTENT

第一讲 做健康的人

- 一、做健康的人 /3
- 二、案例分析 /28
- 三、家长观点 /30

第二讲 做自知的人

- 一、做自知的人 /35
- 二、案例分析 /46
- 三、家长观点 /48

第三讲 做幸福的人

- 一、做一个幸福的人 /51
- 二、案例分析 /62
- 三、家长观点 /64

第四讲 做合群的人

- 一、做一个合群的人 /69
- 二、案例分析 /82
- 三、家长观点 /83

第五讲 做有智慧的人

- 一、做有智慧的人 /87
- 二、案例分析 /95
- 三、家长观点 /96

第六讲 做有德行的人

一、做有德行的人 / 101

二、案例分析 / 112

三、家长观点 / 114

第七讲 做有意志力的人

一、做有意志力的人 / 117

二、案例分析 / 127

三、家长观点 / 128

第八讲 做会生活的人

一、家庭闲暇教育 / 133

二、案例分析 / 138

三、家长观点 / 139

第九讲 做地球村的人

一、媒体素养教育 / 143

二、案例分析 / 152

三、家长观点 / 153

第十讲 创造最大合力——家校合作

一、创造最大合力——家校合作 / 157

二、案例分析 / 163

三、家长观点 / 164

第十一讲 顺利经历转折——衔接教育

一、顺利经历转折 / 167

二、案例分析 / 173

三、家长观点 / 175

做健康的人

第一讲



导语

如果上帝能帮你完成关于子女的愿望,你的回答是什么呢? 答案一定有很多,希望孩子健康、聪明、活泼、幸福、有成就等等。如果只有一个愿望可以实现,你会选择哪个呢? 相信大多数人的选择是健康。有人说,如何计算一个人所拥有的财富呢? 金钱、地位、名誉等等,每增加一项,财富就增加一个零,而健康却是这一切零前面的那个一。健康的确是人生最重要的财富。拥有健康,一切才有意义;失去健康,其他的就不能带来任何增值。

一、做健康的人

(一)健康的含义

每个人都希望自己健康,但并不是人人都明白健康的真正含义。1946年,联合国世界卫生组织对健康的定义是:“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个概念表明健康包括身体健康、心理健康和社会性发展良好三个方面。评价一个人健康与否,不能只看他是不是强壮,化验单上的指标是不是正常,还要看他的心理和社会功能是不是处于优良、和谐的状态。其中,身体健康是基础,社会功能健康是表现,心理健康则是核心。因为身体强健,心理不健康,无

法实现完满的社会功能;相反,即使生理上有很严重的问题,但心理健康的人,既可以完成自己的社会功能,还有助于恢复生理健康。现代科学和生活实践都证明,心理健康对每个人都有着十分重要的意义。

如何才能做到心理健康呢?心理健康不是与生俱来,一成不变的,心理健康需要维护、培养。因此,为了帮助子女健康成长,在关注其身体健康的同时,维护和促进其心理健康成为当代父母最重要的职责。事实上,所有父母都重视子女的健康成长,而且不少父母已经意识到心理健康的重要性,只是苦于缺乏有关知识和技能,无法有效地促进子女健康发展,甚至成为子女心理问题产生的影响源。

心理健康的标准是什么呢?心理学家有多种说法。简单地说,个体的心理发展包括个性发展和社会性发展,主要涉及五方面的关系(表1):个性心理过程的内在关系,即认知、情感和意志/行为各个心理过程的发展和彼此的关系;与自己的关系,即自我意识的发展;与他人的关系,即人际交往方面的发展;与社会的关系,即道德等社会性方面的发展;与人类的关系,即追求人的精神生活,获得存在的意义和价值。因此,心理健康可以理解为:指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促进人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。而且,心理健康是一种动态的平衡状态,而不是某种固定的状态。

表 1 个体的心理健康

	个性		社会性		类本性
心理因素	心理因素之间关系	与自我的关系	与他人的关系	与社会的关系	与人类的关系
认知 情感 意志 / 行为	内在一致	悦纳自我	和谐人际关系	适应社会	获得生存意义

（二）儿童的基本特点

如果你听到“儿童”或“孩子”，会想到什么呢？是啼哭的初生婴儿，是蹒跚学步、牙牙学语的幼儿，是精力旺盛、吵吵闹闹的小孩子，还是步入校园的小学生？

尽管想法不同，每个人对于“儿童”都有着自己的理解，而且你正是在这些理解的基础上对子女产生着有意识的教育或无意识的影响。对“儿童”的看法或者说关注“孩子”的视角，即儿童观，对父母的教育观念和教育行为起着根本性的作用。换句话说，对儿童的理解不同，自然就会有不同的教育目的，会采取不同的教育方法。

1. 儿童是人

许多父母听到“儿童是人”这一观点时很惊讶，他们认为谁都知道儿童是人。可是，当问到一位两岁孩子的母亲，她承认：“孩子高兴的时候谁都想逗他，很好玩；孩子哭闹的时候就会烦，不想理他。仔细想来，有时候感觉孩子就像个玩具一样。”当我问到一位15岁男孩的父亲，他安排全家出游时是否征求孩子的意见时，他愕然后答到“没有”。

儿童是人，意味着儿童不是物，对自身发展具有主动性。儿童的成长不是简单地通过外在力量的推动即可实现的，而是在自身与环境不断互动的过程中逐渐提升的。

儿童是人，体现在人类与动物、植物等生命形式不同，儿童具有巨大的发展潜能。

儿童是人，意味着每个儿童都是独特的。每个儿童出生时都有不同的气质类型，所生存的环境是千差万别的，其经历更是独一无二的。儿童的发展受遗传和环境的共同影响，遗传所决定的只是个体发展的上限，现代科学研究证明，人的潜能并没有被完全挖掘和激发出来，环境和教育对儿童的发展会产生十分重要的影响。

儿童是人，意味着儿童具备人类的内涵，具有人的基本属性。人有三种基本属性：自然属性、社会属性和精神属性，其中，后两

者是人有别于其他类别的本质属性。严格地说,刚刚出生的婴儿只是一个“自然人”,他们只有在社会文化的教育影响下逐步完成社会化后,才能具备真正的人的特性。自然人逐渐内化适应社会的价值观和形成符合社会要求的行为方式的过程称为社会化。社会化包括对儿童的各种有意识的教育和无意识的影响。通过社会化,儿童学会了学习、生产、生活的基本方法、知识和技能,具有社会认同的道德修养,形成生活目标和人生理想,胜任所担当的社会角色,个性得到健康发展。因此,我们不能说“狼孩”、“熊孩”、“猪孩”是发育正常的儿童,发育正常的儿童在个性和社会性发展等各个方面具有与其年龄相符合的特征。

儿童是人,意味着儿童具有人的基本需要。只有在这些需要得到基本满足的前提下,儿童才能获得正常发展。著名的心理学家亚伯拉罕·马斯洛的需要层次理论对理解和促进儿童的发展很有启发意义,也有助于理解儿童的自我意识发展、情感发展和社会关系发展。

马斯洛认为,人有五个层次的需要:生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要和自我实现的需要(图1)。生理需要包括对食物、水和睡眠的需要,是每个人必须满足的最基本的需要。安全需要包括安全,稳定,被保护,远离恐惧、混乱和寻求秩序的需要。归属和爱的需要包括对友谊和爱的需要,人们渴望与他人的亲密关系,尤其是在群体或家庭中。

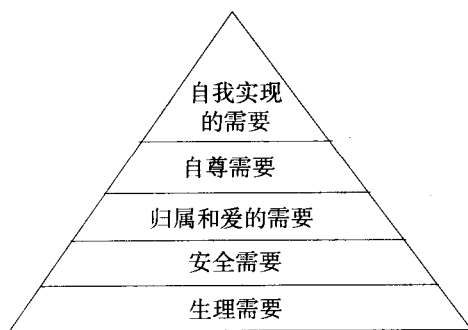


图1 马斯洛的需要层次理论

自尊需要分为两种基本类型:自尊的需要和

受他人尊重的需要。前者是指对自己的特征和能力有现实的判断和评价,包括接受自我和尊重自我。受他人尊重,指的是由于自己的品德能力等特点获得他人的尊重,而不是自欺欺人或仅仅因为处于权威的地位而获得尊重。如果无法满足自尊和被别人尊重的

需要,我们就会产生自卑、无助、沮丧等情绪,甚至反社会的情绪。

自我实现的需要是指完全发挥自己潜能的需要,这是需要的最高层次。在前面各层次需要都得到满足后,我们会想,除了这些,我们还想要什么,想做什么,生活的目标是什么。对每个人而言,这些问题的答案可能都不一样。马斯洛认为,只有极少数人可以达到自我实现的状态,即他们的潜能得以完全发挥,但是每个人都有努力追求这种状态的需要,大多数人都在朝着这个方向努力。

马斯洛认为,在人一生的进程中,大部分是沿着这个层次前进的,直到达到自我实现。不过,并不是低级层次的需要百分之百满足后,才产生更高一级的需要,在某个阶段,需要只是部分地得到满足,在一般美国人中,85%的生理需要,70%的安全需要,50%的归属和爱的需要,40%的自尊需要,10%的自我实现需要得到满足。在不同文化中,基本需要是相同的,只是满足每种需要的方式可能不同。

为了促进儿童的发展,父母应该考虑到孩子各个层次的需要。在现实生活中,父母能够注意到满足孩子的生理需要,而对于其他层次的需要则被或多或少地忽略了,这也是导致儿童发展遭遇问题的主要原因。

2. 小学阶段儿童基本的身心特点

小学阶段是指从五六岁到十一二岁的时期,这时期儿童进入学校,开始接受系统的学校教育,以学习为主导活动。

(1) 身体发育特点。相对于发育最快的婴儿期和青春期而言,在小学低年级和中年级阶段,儿童身体发育的速度相对缓慢,但身高和体重增长迅速,内脏器官也在继续发育。脑电图研究表明,孩子在成长过程中,脑的发育并不是匀速进行的,在4~20岁期间,有两个显著的加速时期,一个是五六岁之间,另一个是十三四岁之间。儿童六岁时脑的重量就达到成人脑重的90%,随后是脑发育,特别是大脑皮层发育的重要时期。小学高年级,儿童开始进入青春期,逐步出现第二性征,身体和心理发生巨大变化。

(2) 心理发育特点。小学阶段是儿童心理发展的一个重大转

折时期。心理过程的各个方面都在不断发展,概括地说,具有以下特点:

在幼儿期萌芽和初步形成的自我意识得到进一步发展。由开始按照成人和同伴的评价来评定自我,到自我评价的独立性、原则性和批判性逐渐形成。

在学习过程中逐步形成与学习有关的个性品质,如勤奋或懒惰、细致或粗心、守纪律或散漫等。按照心理学家埃里克森的人格发展八阶段理论分析,在这一特定阶段,个体面临的心理发展任务是形成勤奋感和克服自卑感。如果儿童在求学、做人、待人各种生活经历中体验到成功,他们就会形成积极进取的态度,形成勤奋感和对自己能力的信任感;失败的体验,会使儿童产生无能的感觉,对今后的创造与生活期望不高,缺乏基本的生活能力,也可能形成自卑感,对自己能力不欣赏。

情感的内容不断丰富充实,情感的稳定性和深刻性日益增强。由学习、同伴、教师等社会因素引起的情感开始占主要地位。出现与学习成败、班集体有关的理智感、集体荣誉感、责任感等。儿童情感表现外露、不易保持。此时,若学业压力过重,容易产生学校恐怖症、社交退缩症和攻击性行为等心理问题。

社会交往能力逐步提高。同伴在儿童生活中占据越来越重要的地位,表现出对同伴明显的依从性倾向。开始在兴趣相投的基础上形成内聚力不大的“小集团”。男女儿童兴趣活动明显分化。

在道德判断方面从只注意行为后果发展到能考虑行为动机。道德行为尚未稳定。

认知发展方面,有意注意逐步占据主导地位。记忆从以机械记忆、无意记忆为主转入有意记忆,并以有意记忆为主。有意注意和记忆保持时间进一步延长。思维特点表现为:虽然具体形象思维还占主导地位,但已出现抽象逻辑思维的萌芽。儿童虽能进行逻辑推理,但必须凭借具体形象的支持。思维缺乏灵活性、精确性,并常带有片面性。

语言发展方面,词汇量不断丰富,言语的连贯性增强。言语学习由识字阶段进入阅读和写作阶段。

(三)儿童心理健康

1.儿童心理问题

根据产生原因和严重程度来衡量,儿童的心理问题可以分为两大类,一类是障碍性心理问题,一类是发展性心理问题。障碍性心理问题往往是由于某些特定的原因引起的,有比较明显的症状,且持续时间较长(超过半年以上),严重影响儿童社会功能和心理发展,属于心理疾病或心理障碍。如儿童自闭症、儿童多动症、学习能力障碍、儿童焦虑症等。发展性心理问题是伴随儿童心理发展阶段出现的问题,主要表现为不适应,而非心理疾病。但是,如果这些心理危机得不到及时解决,有的可能发展成障碍性心理问题。事实上,许多人出现心理问题就是由于过去某些心理危机没有解决好。儿童存在障碍性心理问题的人数较少,更多的是发展性问题。现在的儿童不仅要适应自身的发展变化,还要适应迅速发展和社会环境的变化,他们面临的发展任务是以前的儿童不曾遇到的。

对于障碍性心理问题,父母要带孩子找专门的心理咨询专家或心理医生治疗。对于发展性心理问题,父母则要给予孩子适时的帮助,使他们顺利克服心理危机,度过不适应期。如同注重日常保健胜于生病后治疗一样,儿童的心理健康,也应该以促进其形成积极的心理品质为主。这样,既可以消除心理障碍,预防心理疾病的产生,还能够帮助孩子形成正确的自我意识,正确对待自己、他人和社会,掌握自我心理调节的方法,提高应付挫折的心理承受能力,增强社会适应性。最终,帮助孩子成长为健康、自主和具有创造性的人,使心理功能达到最佳状态,个性完善发展,心理潜能得到最大开发。

儿童的心理问题主要有学习类问题、交往类问题、个性心理问题和情绪情感类问题。

(1) 学习类心理问题。在儿童心理门诊中,约 60%的儿童是因学习困难而就诊的。学习困难是指由于各种不良的因素造成儿童学习的失败,表现为经常性的学习成绩不佳。引起学习困难的

原因有儿童自身的心理障碍,学习方法不当,家庭环境不良,师生关系紧张以及父母或老师教育方法不当等。高年级的儿童开始出现学习导致的其他心理问题,如考试焦虑、厌学情绪、学校恐怖症等。这主要是因为学校课业任务繁重,竞争激烈,父母的期望值过高,使儿童心理压力过重。

①儿童多动症:有些儿童格外活泼,手脚不停地动,精力充沛,注意力不集中,小动作不停,常常因干扰别人而与同伴发生纠纷。有些父母认为孩子是调皮,有些则认为是孩子得了多动症。调皮和多动症的表现看起来很相似。把调皮的孩子界定为多动症或者认为多动症的孩子只是调皮,都会妨碍儿童的正常发展,因此了解两者之间的区别非常重要。

两者最重要的区别是他们在注意力、自控能力和行为活动方面有显著不同。正常的孩子虽然好奇多动,但遇到感兴趣的事物时,不仅能够聚精会神地去听、去看、去做,还讨厌别人的干扰。顽皮的儿童在一定的情境下是可以约束自己的,可以安静下来。顽皮的儿童好动,一般都是有原因、有目的的。

多动症儿童则不同,这也是判断多动症的重要标准:首先,注意力涣散。很难集中注意力做某件事情,无论是学习功课,还是参加游戏活动,做事情往往有始无终。其次,冲动任性。多动症儿童自控能力很差,不能有条不紊地做事情,往往想到什么就做什么;在游戏或集体活动中总是不能耐心地等待轮换;高兴时,又喊又叫,不顺心时,好发脾气。第三,活动过多。多动症儿童不论在什么场合都处于不停活动的状态,总是坐立不安,如上课不停做小动作,啃铅笔,敲桌子,切橡皮,拉同学的头发、衣服等。下课很难待在座位上,经常到处跑。在这些标准中需要特别注意:各种表现是长期存在的,不是短期行为,至少持续6个月以上。活动过多指的是在不该活动的场合仍然约束不住自己,动个不停。活动过度,但是注意力可以集中,无注意力涣散,不能诊断为多动症。

②学习障碍:总有部分儿童学业成绩表现不好,父母和老师常常认为他们或是不聪明,或是不努力、粗心大意。他们有的写字多一画或少个点,有的朗读时加字或丢字,有的记东西丢三落四。

事实上,在学习落后的儿童中有一部分是由于知觉、思维、言语、记忆、注意或动作等方面存在某些缺陷,造成他们在听、读、讲、写、算等方面的能力比同龄儿童低下,不能有效地学习和运用知识,这种智力正常但学习能力落后而导致成绩低下的问题就是学习障碍。学习障碍有多种不同类型,主要有书写障碍、阅读障碍、数学障碍、注意力障碍、记忆障碍等。

学习障碍是可以矫治的,发现得越早,矫治的效果越好。学习障碍主要是感觉统合失调引起的。感觉统合是指机体在环境内有效利用自己的感官,从环境中获得不同感觉通路的信息(视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、前庭觉和本体觉等),输入大脑,大脑对输入信息进行加工处理(解释、比较、增强、抑制、联系、统一),并作出适应性反应的能力。感觉统合失调的儿童则可能存在视觉、听觉、平衡失调,触觉过敏和协调能力障碍等问题。对儿童进行感觉统合训练,可以逐步形成感觉关系的协调与统一,即达到“统合”,针对性的治疗可以使儿童相应的学习障碍问题得到解决。

学习障碍导致儿童学习落后,但不是所有学习落后的儿童都有学习障碍。判断儿童是否属于学习障碍的一个主要方法是排除法。首先要排除是智力落后。智力落后儿童并不单纯是那些痴呆儿,因为智力包括言语、思维和操作等多方面。有些活动灵活,口齿伶俐的儿童也可能在言语理解、抽象思维等方面表现不佳。其次,要排除家庭与学校环境的问题,儿童可能因为师生关系紧张或家庭关系不和睦而无心学习。再次,要排除情绪与人格障碍。如因为失眠、焦虑等无法专心学习。排除这些因素后,儿童仍然表现为学习能力落后,父母就需要找心理专家或心理医生评估儿童是否有学习障碍。

存在学习障碍和多动症等心理障碍的儿童如果不能得到及时治疗 and 矫治,在以后的学习和生活中会引发更多的问题。六七岁的时候,他们表现为不能够适应学校生活,上课坐不住,爱做小动作等,但因为这时课业简单,学习成绩还能凑合。八九岁(三年级)他们则开始出现学习成绩下降、不爱写作业,而且由于注意力难以集中,纪律表现也差,还有可能妨碍到师生关系和同学关系。

到了十一二岁,他们的学习开始跟不上了,还会出现厌学情绪,甚至是逃学,伴随青春期的到来,各种心理问题的解决都可能因此受到影响。

因此,对于学习障碍和多动症等儿童心理疾病要及早治疗,并且要综合治疗,儿童、父母、教师和医生四方面互相配合,才能取得良好的疗效。父母一定要明确,孩子因不适应而出现学习困难,并不是主观上的原因,而是客观上的问题,对他们不应加以责难,责难不仅会伤害孩子的自尊和自信,而且会加重心理异常。家长要了解相关知识,耐心帮助,积极辅导。

(2) 交往类问题。儿童进入小学后,与他人的交往越来越多,社交行为得到很大的发展。但是,儿童在处理与他人的关系时常常遇到各种问题,主要有以下几个方面。

其一,与教师的关系问题。主要问题是教师对儿童的不理解、不信任以及认知偏差造成儿童出现压抑心理、对抗心理和攻击行为等。对儿童来说,特别是小学中低年级段的儿童,教师是他们心目中的理想人物、公正代表和绝对权威,他们希望得到教师的关心、理解、欣赏和爱。如果教师缺乏理解、耐心与爱心,不能以公正的态度对待儿童,更有甚者,以粗暴或冷漠的方式对待儿童,就会使儿童的心理遭受到严重创伤,产生消极情绪。

其二,同学间的关系问题。随着年龄的增长,儿童除了希望得到老师的理解与支持外,也希望在班级、同学间有被接纳的归属感,寻求同学、朋友的理解与信任。有的由于不能妥善处理同学关系,得不到所期望的友谊,感到孤独寂寞;还有的不知如何解决同学之间的合作和竞争等问题,与同学关系紧张,自己也很苦恼。

其三,与父母的关系问题。这类问题的产生与父母和子女之间缺乏相互信任、理解和沟通有关。有的父母期望太高,管教过多过严,态度专横;有的父母对子女的情感需要并不解。其中,给儿童造成心灵伤害最大的是家庭关系不和,这会使儿童有被抛弃感和愤怒感,并有可能产生抑郁心理或敌对心理,还常常使他们对学校学习和社会生活失去兴趣。

社会交往是个体获得发展的基本条件,帮助儿童学会与他人